SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N°57 JANVIER – FÉVRIER 2021

marmiton

ROULEAUX DE LASAGNES GRATINÉS

RÉVEILLEZ VOS SOUPES MAISON EN 6 RECETTES

CRÊPES ET GAUFRES 16 façons de mettre la main à la pâte

Un coup de mou ? NOS PAUSES DÉT' SURVITAMINÉES

200 idées recettes qui vont vous faire fondre

LÉGUMES CONFITS, GRATINS GÉNÉREUX, RISOTTOS FONDANTS...

ON SE RÉCONFORTE EN CUISINE !

marmiton ON SE RÉCONFORTE EN CUISINE ! N°57 JANVIER – FÉVRIER 2021

ESP/IT/GR/PORT. : 4,50 € - CAN : 7,50 $ CAD - DOM/S : 4,50 € - TOM/S : 1000 XPF - TUN : 8 TND - MAR : 48 MAD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

L 17976 - 57 - F: 3,95 € - RD

Princesse Amandine®

légère • fondante • savoureuse

100%

ENGAGÉE*, PLAISIR, POUR TOUS ET TOUS LES JOURS

Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr

*variété cultivée à 100% sous contrat entre producteurs et conditionneurs-distributeurs.

Crédit photo : Franck Schmitt/Princesse Amandine

TRENTA® www.trenta.fr

édito

Nos bonnes résolutions : du plaisir et du réconfort

L'année 2020 n'a été facile pour personne, chaotique, rythmée par les confinements et les déconfinements… Mais s'il est bien un élément qui a été un repère rassurant quoi qu'il se passe, c'est la cuisine.

Au fil des jours, les plats ont rythmé notre quotidien, que ce soit pour s'échapper d'une journée un peu lourde ou au contraire pour s'inscrire dans une routine rassurante. Tous réunis autour de la table.

Elle nous aura conduits aussi vers l'essentiel en nous amenant à (re)faire des basiques comme le pain ou le yaourt. Des produits de tous les jours que l'on ne pensait plus à faire soi-même.

C'est justement pour rendre hommage à cette bienveillance de la cuisine, du fait-maison, que notre dossier de couverture est constitué de recettes tour à tour classiques, surprenantes, routinières, inédites… Mais toujours généreuses, rassurantes et surtout réconfortantes. On veut démarrer l'année 2021 du meilleur pied possible, et bien sûr à vos côtés.

Bonne lecture.

L'équipe Marmiton

marmiton

C'est vous, c'est nous, c'est

24 millions

de personnes réunies par amour de la cuisine maison. Une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

C'est + de

73 000

recettes testées et approuvées.

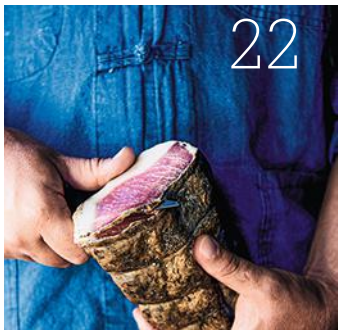
C'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source : Médiamétrie//NetRating Audience Internet Global France, avril 2020. Base : 15 ans et plus.
© Médiamétrie//NetRatings. Tous droits réservés.

L'endive, une perle blanche du Nord

marmiton 57

sommaire



3 Édito
6 News
12 À la rencontre de Stéphane en cuisine
14 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN 13 %
16 L'endive
18 Le beaufort
20 La carotte des sables
22 Le lonzo
24 Une cuisson pile poêle
26 L'art délicat de la porcelaine
28 Shopping : mon hiver cosy
30 Vins : en compagnie des fromages cuits
32 Les autres stars de la saison

ON S'ORGANISE EN CUISINE
33 7 recettes avec notre liste de courses
34 L'endive, on l'aime de toutes les façons !
40 Une pause déjeuner coup de boost
46 1 basique, 3 recettes. Avec la sauce soja
48 Les astuces de Yoni
50 Simple comme une meilleure soupe

DOSSIER RECETTES
52 On se réconforte en cuisine

Soupe de pâtisson au bleu d'Auvergne

ON NOURRIT SA TRIBU

88 Jouer avec la nourriture ? C'est permis !
92 La recette à 4 mains spécial Épiphanie
94 On a du bol, c'est l'heure de la soupe
100 Le tableau de cuisson des pommes de terre
101 La fondue en 3 versions
102 Pain + chocolat = 6 super goûters
104 On reçoit à la maison comme un chef

ON S'Y MET MAINTENANT

108 Déchets valorisés, tous au compost !
110 Dites-le… avec des biscuits
114 5 raisons d'adopter des poules
116 Le pouvoir écolo des œufs

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

118 La Réunion, l'île aux 1 000 saveurs épicées
123 La vanille Bourbon, l'or noir de La Réunion

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

126 Crêpes et gaufres à croquer
142 Miam culture
144 Table des recettes

Les moules en tête d'affiche

Du haut de leur bouchot, les moules se félicitent. Celles cultivées à Penestin, dans le sud de la Bretagne, tirent leur épingle du jeu et obtiennent l'inscription au patrimoine culturel immatériel de France. Une distinction notable pour l'or noir breton et sa chair généreuse, élevé dans les eaux pures de la Vilaine. On la trouve sur les étals de mi-juillet à début novembre, le temps de faire le plein des vitamines et minéraux qu'elle contient.

IL EST FRAIS MON POISSON !

Dites à Ordralfabétix que le débat est clos. Il est frais, le poisson sur Godaille. Et même pêché en Normandie ! Le site permet de se procurer des produits directement du bateau à l'assiette. La livraison en 24 h promet un poisson tout juste sorti de la Manche. La plateforme propose des box contenant 3 à 4 kg de produits de la mer, remplies selon les saisons, dans un contenant recyclable et recyclé. La planète lui dit merci.

Enquête

45 %

des Français utilisent le drive pour faire leurs courses, soit 22 % de plus qu'en 2018

34 %

font appel à la livraison, soit 18 % de plus qu'en 2018

Sondage Harris interactive pour Budgetbox, août 2020

ON VEUT DU MIEL ÉQUITABLE FRANÇAIS !

C'est une première dans les ruches. La coopérative Les Compagnons du miel adhère au premier label de commerce équitable français, agri-éthique. Traçabilité, préservation des abeilles et rémunération loyale, les adhérents misent sur la transparence du circuit de production. 129 apiculteurs récoltent 34 miels différents, tous d'origine garantie. 30 sont français dont 2 bio, 4 sont espagnols. De quoi faire bouger nos petits déjeuners.

Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierre du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés Juraflore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés Juraflore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. De 12 mois à 3 ans d'affinage, régalez vous d'intenses ou délicats assemblages de saveurs torréfiées et fruitées.

JuraFlore
Fort des Rousses
LE TEMPS EST QUALITÉ

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur **www.juraflore.com**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

UNE MARQUE 100 % CITOYENNE

La marque participative La Tribu est le résultat d'une prise de conscience collective. Les consommateurs veulent trouver de bons produits, bio de préférence, et c'est encore mieux si c'est équitable. Comme on n'est jamais mieux servi que par soi-même, la marque est financée à 100 % par les citoyens, qui gardent un rôle clé dans toutes les décisions de développement. Café, graines de chia et quinoa, les rayons s'agrandissent petit à petit.

LA CERISE SUR LE GÂTEAU

Pierre Marcolini a reçu le titre de meilleur pâtissier du monde au World Pastry Stars 2020. Le jury a élu à l'unanimité le pâtissier-chocolatier belge, qui fête les 25 ans de sa maison cette année. La 7e édition du concours avait pour thème « l'avenir de la pâtisserie est en marche », de quoi conforter le professionnel dans son engagement pour la formation et la transmission de ses connaissances.

Transparence maximale À LA BOULANGE

On veut tout savoir sur ce qu'on mange, de sa fabrication à son arrivée sur notre table. La nouvelle agriculture nous rend la vie plus facile en lançant une application Web dédiée aux métiers de la boulangerie. Il suffit de flasher un QR code présent dans le point de vente pour découvrir l'origine de la farine utilisée par l'artisan. Les informations sont actualisées quotidiennement pour identifier précisément chaque maillon de la filière.

Enquête

67 %
des Français cuisinent quotidiennement

42 %
cuisinent des fruits et légumes frais quotidiennement

41 %
cuisinent autant de plats rapides que de plats qui demandent une longue préparation

84 %
des Français cuisinent avec leurs enfants

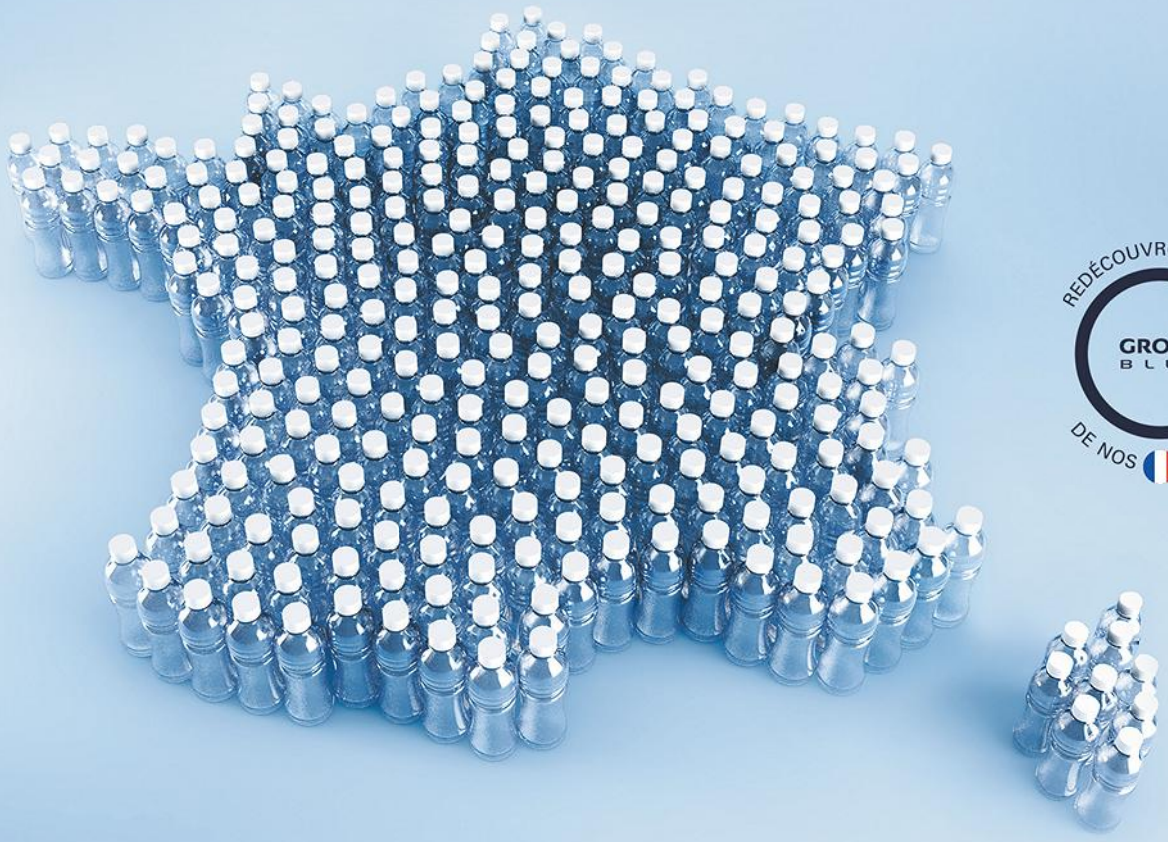
68 %
s'inspirent de recettes trouvées dans un magazine

Étude Ifop pour le programme European Fraich'Fantasy, octobre 2020

OBJECTIF ZÉRO PLASTIQUE :
BUVEZ LOCAL

Pure Freude an Wasser

GROHE



REDÉCOUVRONS L'EAU
GROHE BLUE
DE NOS REGIONS

ADOPTEZ GROHE BLUE :

- Un goût savoureux
- Une alternative à l'achat d'eau en bouteille
- Plus de confort : 3000L d'eau filtrée*
  moins de packs d'eau à porter

Plus d'informations : **www.blue.grohe.fr**

* Le filtre BWT fourni dans le kit de démarrage GROHE Blue Pure permet de filtrer jusqu'à 3000L d'eau

PART OF LIXIL

RCS Nanterre 612 045 112 - Photos non contractuelles - L'agence Bespoke

LA QUALITÉ **EN LIVRAISON**

Parce qu'on a le droit de ne pas toujours avoir envie de cuisiner, les amateurs passionnés des fourneaux prennent le relais. Le service de livraison et click and collect Ella propose un tout nouveau concept. Les « boleurs », recrutés après examen de leurs compétences, cuisinent des recettes élaborées par des professionnels chez eux et les livrent ensuite. Les commandes se font directement via des plateformes de livraisons de repas. Au menu, saveurs méditerranéennes.

LA BRETAGNE PLEIN LES OREILLES

Plutôt beurre doux ou demi-sel ? Les Bretons ont tranché depuis bien longtemps et le confirment dans le nouveau podcast « Demi-Sel » lancé par la région. Il met en lumière les trésors gastronomiques de cette pointe française. Sarrasin, algues, safran, tout y passe pour faire (re)découvrir aux auditeurs la richesse des produits made in Bretagne. Le micro est tendu aux producteurs pour partager toutes leurs connaissances et rappeler que la Bretagne, ça vous gagne...

BUVONS VIVANT

Les boissons vivantes ont la cote ces dernières années. Après le kombucha, le kéfir. Riche en goût et pauvre en sucre, on peut le comparer à une limonade enrichie en probiotiques naturels, parfait pour une flore intestinale en bonne santé. Elle est élaborée à partir de la fermentation de grains auxquels on ajoute eau, sucre et fruits. Le Labo Dumoulin brasse ses boissons en Alsace, et privilégie la qualité à la quantité. Une liste d'ingrédients sans additif ni arôme, mais avec beaucoup de produits bio !

Un site 100 % *chocolaté*

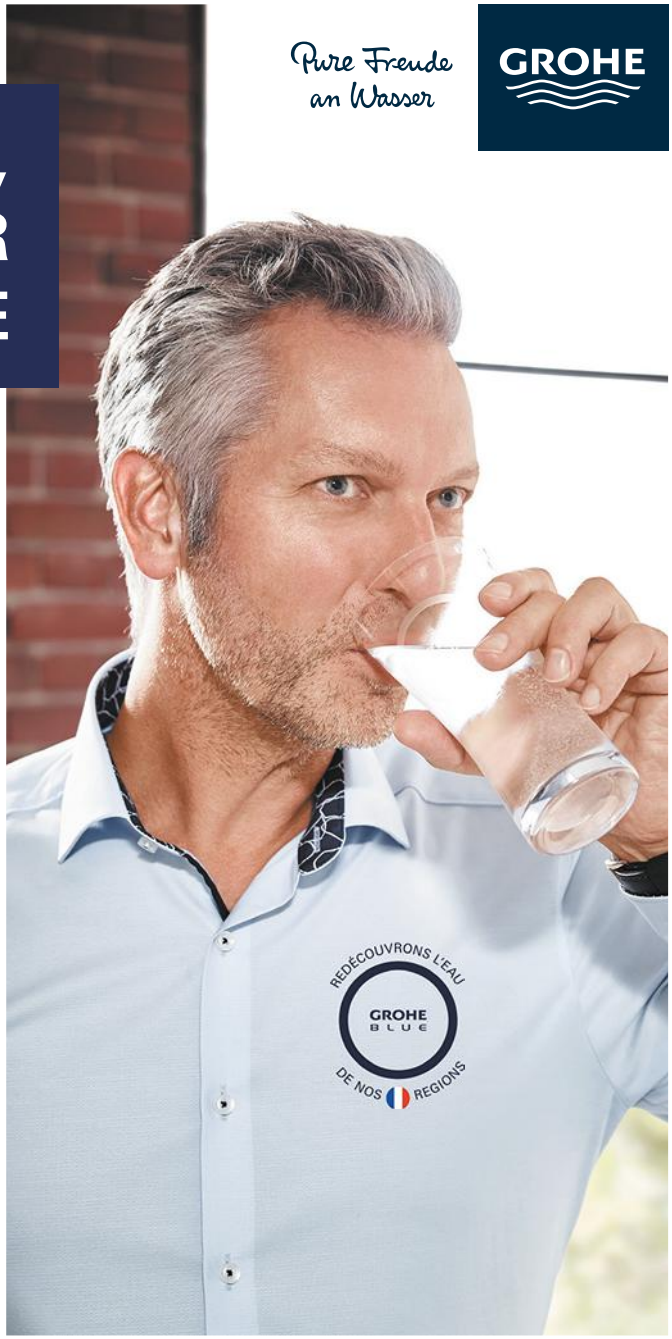
Cette année, impossible de saliver en flânant dans les allées du Salon du chocolat. Mais pas question pour autant d'oublier l'un des sept péchés capitaux : la gourmandise. Le Salon ouvre les portes de sa version digitale, la plus grande chocolaterie en ligne. Au programme, du chocolat sous toutes ses formes évidemment, mais aussi du contenu pédagogique pour continuer à découvrir le monde de la fève de cacao.

COMMUNIQUÉ

Pure Freude an Wasser

GROHE

LE FUTUR DE L'EAU, AU CŒUR DE VOTRE CUISINE



Véritable source d'eau filtrée directement accessible depuis votre mitigeur, le système de filtration GROHE Blue Pure est idéal pour tous ceux qui recherchent le bon goût de l'eau en toute simplicité. Le futur de l'eau commence maintenant.

Une source d'eau filtrée au centre de votre cuisine
Acheter des packs d'eau, les transporter, les stocker, jeter les bouteilles vides… C'est d'un autre temps. GROHE Blue Pure, prend place discrètement sous votre évier. Et votre source d'eau filtrée est accessible en permanence, là, juste au cœur de votre cuisine.

Une eau agréable à boire…
Profitez d'une eau filtrée au goût savoureux. Grâce à GROHE Blue Pure, votre eau retrouve sa saveur naturelle à tout instant de la journée. En effet, grâce à son processus de filtration qui s'articule en 5 étapes, notre filtre développé en collaboration avec BWT, apporte des arômes intensifiés au thé et au café par exemple.

Un grand pas dans la lutte contre le plastique
L'écologie est aujourd'hui au cœur de nos préoccupations, et cesser de consommer des bouteilles en plastique est une mesure essentielle pour réduire ses déchets et son empreinte carbone. Grâce au système GROHE Blue Pure, c'est jusqu'à 2000 bouteilles [4] en plastique que vous n'achèterez pas.

Des économies chaque jour
Grâce au système GROHE Blue Pure, faites des économies chaque jour. En effet, pour un foyer moyen, c'est jusqu'à 550 euros [5] d'économisés chaque année.

Plus d'informations : **www.blue.grohe.fr**

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les emballages représentent jusqu'à 50% [1] du volume total des déchets ménagers.
- Pour fabriquer [2] une bouteille d'eau, il faut : 7 l d'eau, 80 gr de charbon, 100 ml de pétrole et 42 l de gaz.
- Une bouteille d'eau parcourt environ 300 km [3] jusqu'à votre table.

1 http://preventiondechets.fne.asso.fr/fr/je-minforme/la-prevention-des-dechets/emballages.html (source MEDAD - La réglementation relative aux déchets d'emballages 2006) **2** infographie créée par trademachines.fr https://trademachines.fr/info/eau-en-bouteille (source : Grohe AG and Chair of Production and Logistics at Georg-August-Universität Göttingen) **3** https://www.novethic.fr/actualite/infographies/isr-rse/infographie-eau-du-robinet-et-eau-en-bouteille-sur-le-ring-de-l-ecologie-145618.html (sources : mes courses pour la planète. Centre d'information sur l'eau. Ademe. Syndicat des eaux minérales SSIGE. **4** 2000 bouteilles de 1,5l = 3000 litres d'eau. Le filtre BWT fourni dans le kit de démarrage GROHE Blue Pure permet de filtrer jusqu'à 3000 L d'eau **5** Économies réalisées la 1ère année avec l'achat d'un GROHE Blue Pure. Pour la 2ème année, ajouter les 70.99€ TTC du filtre. Prix relevés sur les sites ecommerce de 4 enseignes nationales françaises et sur 9 marques d'eau le 07/12/2020. Liste disponible sur demande. RCS Nanterre 612 045 112 - Photos non contractuelles - L'agence Bespoke

Une fois n'est pas coutume, ce n'est pas un blogueur que vous allez découvrir ce mois-ci, mais un « sacré petit guerrier », comme aime l'appeler sa maman. Du haut de ses 13 ans, Stéphane est un passionné de cuisine et particulièrement de Marmiton.

Stéphane, la cuisine comme thérapie

Depuis sa naissance, il souffre d'une maladie rare lui provoquant plusieurs déconvenues. Son bras droit est dans l'incapacité de se développer et se nourrir est, pour lui, un vrai défi du quotidien. « Il était important que Stéphane trouve sa place dans la convivialité du repas familial. J'ai commencé à cuisiner avec lui dès ses 2 ans. Même s'il ne pouvait pas manger comme nous, il tenait à participer à la préparation du repas », raconte sa mère. Malgré ses difficultés, le jeune cuisinier s'est accroché et a développé une passion qui occupe au minimum trois de ses soirées dans la semaine.

ON MANGE QUOI CE SOIR ?

Pour trouver l'inspiration, direction Marmiton. « Pour choisir la recette du jour, il adore fouiller sur le site, explique Valérie. On liste ce qui nous reste dans les placards et hop, on épluche les propositions ».
Au moment de passer derrière les fourneaux, il n'y a plus de handicap, plus de journées rythmées par les rendez-vous médicaux, il n'y a qu'un ado qui cuisine auprès de sa maman. « Il s'évade et oublie tout, toutes les contraintes extérieures s'envolent », raconte-t-elle. Crêpes au jambon, pâtes au thon ou quiche aux légumes, rien ne lui fait peur lorsqu'il s'agit de prévoir le repas pour ses quatre frères et sœur.

DÉFI RELEVÉ !

Avec Aurore, de l'association Un maillot pour la vie, la compétition dure depuis quatre ans. Régulièrement, ils s'imposent un thème et une recette à cuisiner. La dernière en date ? Des biscuits de Noël, bien sûr. Le vainqueur est sacré avec photos et notes à l'appui. « Aurore partage certaines réalisations sur ses réseaux sociaux. Stéphane est très fier de voir les réactions des internautes, il est honoré quand il lit les commentaires, c'est gratifiant pour lui », souligne Valérie. Stéphane a déjà parcouru du chemin et peut désormais goûter à ses recettes en petites quantités. C'est une première victoire pour le jeune homme qui n'a pas fini de nous épater. Une belle leçon de vie qui ne pouvait pas échapper à la rédaction.

1 MAILLOT POUR LA VIE

L'association a pour objectif de redonner le sourire aux enfants malades et hospitalisés. Les bénévoles organisent des rencontres avec des sportifs sur les terrains, au moment du coup d'envoi ou le temps d'une séance de dédicace. Des ventes de maillots ou objets offerts par les sportifs sont organisées pour recueillir des fonds et continuer à faire oublier l'hôpital aux enfants malades.

news marmiton

NOUVEAU DÉFIS

Vous rêvez de découvrir la cuisine asiatique ? Relevez le défi avec nous du 5 au 12 février. Vous pourrez retrouver sur Marmiton des menus et astuces pour vous lancer ! Ne manquez pas non plus notre programmation de live et de vidéos qui vous permettront de réaliser des recettes facilement chez vous. Le programme des vidéos sera diffusé sur Facebook, soyez au rendez-vous !

SAINT OU SANS VALENTIN ?

Peu importe, l'important c'est de profiter du moment pour célébrer l'amour ! Que ce soit avec sa moitié, sa famille ou même ses amis.

Découvrez sur Marmiton notre dossier spécial pour mettre l'amour au menu !

VOUS AVEZ DU TALENT !

Marmiton met les bouchées doubles pour valoriser tous les talents culinaires qui constituent sa jolie communauté. De nombreux formats ont été développés dans cette idée-là : vidéos sur les réseaux sociaux, recettes en live, et même des articles qui vous sont dédiés dans le magazine (sur cette page, juste à côté !

Si rejoindre les talents Marmiton vous intéresse, n'hésitez pas à nous écrire à hello@marmiton.org

Découvrez tout de suite les carrés au citron de Lisa, notre talent Marmiton.

2021

pour une année plus dorée

Meilleurs voeux

LE VRAI GOÛT DES FRITES

idéal pour réaliser toutes vos fritures

Vandemoortele
shaping a tasty future

VANDEMOORTELE EUROPE NV (*) , Succursale française, Le Haut-Montigné – 35 370 TORCE SIRET 850 772 047 00021 RCS RENNES. Tél. 02 99 75 72 00 – Fax 02 99 75 72 10. (*) Vandemoortele Europe NV, société de droit belge au capital de 148 371 751,11 € ayant son siège social situé à O ttergemsesteenweg-Zuid 816 B 9000 GAND, immatriculée en France sous le numéro 850 772 047 RCS RENNES. www.vandemoortele.com -

PANNACOTTA VERSION BRETONNE

Une touche bretonne avec une bonne dose de crème fraîche pour une version très gourmande du fameux dessert italien. Notre cœur balance entre la recette nature ou celle au caramel beurre salé, mais on vous assure que les deux sont une tuerie !
Panna Cotta nature, 2,89 €, caramel beurre salé, 2,99 € (2 x 120 g), Marie Morin.

JAMBON AUTHENTIQUE

Issu de porcs 100 % français élevés sans antibiotiques, et conservé sans nitrite, ce jambon blanc répond aux attentes des consommateurs et ose s'afficher au naturel.
Mon jambon blanc, sans nitrite, 2,89 € (4 tranches, 140 g), Madrange.

RIEN NE VAUT UNE BONNE SOUPE !

Cette offre avec des légumes 100% français est un véritable succès. Trois nouvelles recettes cuisinées uniquement avec des produits cueillis à maturité et rehaussés avec une pointe de crème pour plus de gourmandise. C'est tout ce dont on a besoin
Veloutés de légumes, à partir de 2,75 € (75 cl), Liebig.

Quoi de neuf en rayons ?

On vous propose une nouvelle ribambelle de saveurs à découvrir dans vos supermarchés. Vous allez faire voyager vos papilles à travers ces gourmandises sucrées ou salées. Par Margot Dobrska

À L'HEURE DE L'APÉRO

Connue pour ses crêpes dentelle, la biscuiterie Gavottes lance sa première gamme de sablés salés bio avec deux nouvelles recettes délicieusement craquantes. De nouvelles saveurs qui apportent de l'originalité à l'apéritif.
Petits sablés bio thym & romarin ou parmesan & poivre noir, 1,99 € (60 g), Gavotte.

YAOURTS AUX FRUITS DE SAISON

Voilà des brassés aux fruits, qui sortent de l'ordinaire. Non seulement ils sont bio et produits par 300 laitiers réunis en coopérative, mais ils proposent une saveur pomme encore inédite au rayon yaourts. Une découverte !
Brassés pommes et poires, 2,35 € (4 x 125 g), 300&Bio.

On achète malin

• des produits bons et sains •

L'endive, une perle blanche du Nord

On retient

SA CONSERVATION : bien à l'abri de la lumière pour éviter que ses feuilles ne verdissent et deviennent amères. Protégée d'un linge, elle peut se garder deux ou trois jours au réfrigérateur.

PRIX MOYEN : 3,80 € le kg.

SON POIDS : 100 g.

SA PLEINE SAISON : de novembre à mars.

Les Français consomment presque 7 kg d'endives par an.

Elle a beau être d'origine belge, cette salade de la famille des chicorées a trouvé sa terre d'élection en France, premier producteur mondial depuis 1960. Par Lise Lafitte

UN PEU D'HISTOIRE

Découvert par hasard par un paysan belge qui avait laissé germer des racines de chicorée sauvage, ce nouveau légume est amélioré dans son mode de production qui se sépare en deux temps : la culture de la racine et le forçage. La chicorée de Bruxelles ou chicorée Witloof, en flamand, surnom évocateur de la blancheur de ses feuilles, devient chicon dans le nord de la France. Ailleurs, elle prend le nom générique d'endive.

UNE SPÉCIALITÉ RÉGIONALE

Les 9/10e de la production française se situent dans les Hauts-de-France, principalement pour des raisons historiques et climatiques, ce qui représente 150 000 tonnes d'endives mises sur le marché chaque année. Sur le terrain, 8 200 hectares sont consacrés à la culture de cette perle blanche où plusieurs variétés cohabitent.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

C'est la reine de la détox ! Composée à 95 % d'eau, l'endive reste un poids plume en calories (moins de 20 kcal/100 g), tout en étant bien pourvue en potassium, calcium, polyphénols et en fibres, dont la précieuse inuline qui a un effet prébiotique pour protéger le microbiote.

ON LA CHOISIT AVEC SOIN

Ses feuilles doivent être bien serrées et blanches immaculées, dotées de pointes délicatement jaunes. Vérifiez bien que son pied ne présente pas de traces rouges, signe d'oxydation. Au toucher, elle reste ferme et croquante, preuve qu'elle est bien fraiche.

UNE ASTUCE ?

Pour réduire son amertume, vous pouvez ajouter un filet de citron et une pincée de sucre à la cuisson.

ON LA DÉGUSTE

On la croque souvent crue, en salade. Cuite, elle se prépare en un tournemain, en coupant juste son pied, à l'amertume trop prononcée. Son goût subtil et son croquant lui ouvrent la porte de bon nombre de recettes. Alliance parfaite avec les noix, les pommes, les bleus et le fromage de chèvre, elle reste incontournable braisée, avec du jambon, et devient fondante dans les gratins pour s'associer à une sauce béchamel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Japon, l'endive est considérée comme un produit de luxe et se vend 7 € l'unité. Elle doit toutefois remplir une exigence particulière pour plaire aux Nippons : être fine et pointue.

Plus d'idées pour cuisiner l'endive

Beaufort, le Prince des gruyères

Le surnom que lui attribuait Brillat-Savarin est bien mérité pour ce fromage savoyard qui dispose d'une AOP depuis 1968. Il réchauffe nos papilles et remplit nos repas de douceur. Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

Ce fromage de haute montagne au lait cru est apparenté aux gruyères. Il tire son patronyme de la vallée du Beaufortin. Ses meules au talon concave le rendent facilement reconnaissable. Elles doivent cette forme à leur conservation dans un cercle de bois de hêtre, après avoir été moulées dans une toile de lin.

ON LE RECONNAÎT SUR LES ÉTALS

Sa croûte lisse jaune orangé abrite une pâte homogène ivoire à jaune pâle à la fois ferme, mais plus souple que les gruyères au toucher. Une texture due à sa fabrication à base de lait de vache entier. Il dégage une odeur franche et fruitée qui en fait un fromage de caractère.

D'ÉTÉ ET D'ALPAGE

On trouve un beaufort d'été, produit de juin à octobre, et un beaufort chalet d'alpages, confectionné à plus de 1 500 mètres d'altitude et respectant des méthodes traditionnelles de fabrication. Plus rare, il est plus cher et se reconnait à une plaque de caséine bleue sur le talon.

COMMENT BIEN LE SAVOURER ?

Une fondue sans beaufort, c'est comme un hiver sans neige en montagne. Au-delà de ce must, on le retrouve en pole position dans les recettes savoyardes, gratin de crozets en tête. Il se substitue sans souci au gruyère ou au parmesan pour apporter plus d'onctuosité aux plats.

ON SORT DES SENTIERS BATTUS

On cultive son côté crémeux dans les tartes, sur une tartine ou pour donner une saveur particulière à nos sauces. Il fait fureur dans un risotto ou un soufflé au fromage.

On retient

SA TAILLE : une meule de 60 cm de diamètre.

SON POIDS MOYEN : 40 kg.

SON AFFINAGE : 5 mois minimum.

SON PRIX : 46 € le kg.

> Le Beaufort atteint sa plénitude au terme de 8 à 10 mois d'affinage.

LE POIREAU DE Normandie

UN TERROIR UNIQUE, UNE SAVEUR AUTHENTIQUE

AOP JARDINS DE NORMANDIE - Association domiciliée Avenue de Paris – 50000 SAINT LÔ – SIREN 497 765 941

Poireau de Normandie confit, moules de Bouchot, beurre blanc au combava, huile de poireau et sarrasin

Pour 2 personnes / Cuisson 10-15 min à feu doux

- 1 poireau de Normandie
- 200g de moules de Bouchot
- 1 échalote
- 1 verre de vin blanc
- 1 combava d'origine France (ou un citron vert)
- 200g d'huile
- 100g de crème liquide
- 100g de beurre salé
- 10g de sarrasin
- Herbes fraîches (type thym - laurier - jeune verveine)

Recette du chef Victor Mercier

©VictorMercier_GuillaumeCzerw

1) Torréfiez le sarrasin, en le faisant sauter dans une poêle bien chaude, pour le rendre croustillant.

2) Mixez 50 g de vert de poireau dans 200 g d'huile. Faites chauffer la mixture jusqu'à obtenir une huile de poireau bien homogène. Pour une huile fluide et bien verte, filtrez votre mélange à l'aide d'une passoire ou d'un tissu étamine et réservez dans un bol.

3) Taillez votre poireau de Normandie en deux, dans le sens de la longueur. Faites confire à feu doux les deux lamelles obtenues, en les faisant délicatement revenir dans du beurre salé agrémenté d'herbes fraîches.

4) Rincez, ébarbez les moules. Dans une cocotte, à feu doux, faites suer dans l'huile une échalotte ciselée avant d'y verser vos coquillages. Déglacez avec un verre de vin blanc et tenez à couvert 30 secondes. Veillez à ce que les moules soient bien ouvertes et retirez du feu.

5) Laissez refroidir les moules, en les réservant dans leur bouillon de cuisson, agrémenté de quelques gouttes d'huile de poireau.

6) Après 5 minutes environ, filtrez le bouillon avant de le chauffer à nouveau pour qu'il réduise de moitié. Incorporez à ce jus le reste de beurre salé, la crème liquide et un peu de combava (ou de citron) avant de mixer et de réserver pour le dressage l'écume de beurre salé obtenue.

7) Dressez en laissant les lamelles de poireau de Normandie épouser naturellement la forme de l'assiette. Disposez vos moules décortiquées sur votre lit de poireau, saupoudrez de graines de sarrasin torréfiées et recouvrez d'une généreuse cuillère d'écume de beurre salé. Disposez quelques herbes fraîches et parsemez de quelques gouttes d'huile de poireau avant de déguster.

Le mot du Chef Victor Mercier : Le Poireau est l'un de mes légumes préférés. La découverte de ce produit de qualité normande a fait naître spontanément une recette, exprimant à elle-seule toute la richesse de la Normandie. Le Poireau est l'empreinte de cette terre agricole, les moules de Bouchot de la mer non loin de là, que j'ai souhaité souligner par une écume de beurre blanc, pour lier avec gourmandise les deux facettes de ce terroir unique.

Saveurs de NORMANDIE

RÉGION NORMANDIE

Jardins de Normandie

On retient

SA CONSERVATION :
2 à 5 jours dans le bac du réfrigérateur.

SON POIDS :
entre 80 et 150 g.

PRIX MOYEN : 1,80 € le kg.

SA PLEINE SAISON :
de janvier à avril.

> Sa saveur si subtile est liée aux conditions climatiques et à sa proximité avec la mer.

La carotte des sables de Créances, made in Normandy

Cultivée dans le Cotentin, elle est le nec plus ultra de la carotte. Elle séduit les consommateurs tant par son goût intense et sucré que son croquant incomparable. Par Lise Lafitte

UN PEU D'HISTOIRE

Dans cette région, le sol se fait sableux et la carotte ne s'en porte que mieux ! Riche d'un héritage datant du XIXe siècle, le légume est cultivé dans des mielles, petits terrains sablonneux, bien à l'abri des dunes et profitant d'un engrais naturel à base d'algues. Confortée par les labels de qualité et par une popularité qui a vite dépassé les frontières de la région, la carotte des sables est exportée dans toute la France. Même s'il faut reconnaitre que, si la Normandie était la région où l'on produisait le plus de carottes à la fin des années 1990, la Nouvelle Aquitaine a depuis pris le relais.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Elle possède non seulement tous les bienfaits des autres variétés, provitamine A, vitamines C et K, calcium et magnésium, mais elle est aussi gorgée d'iode, grâce à son mode de culture.

ON LA CHOISIT AVEC SOIN

Orange intense foncée, lisse et très droite, elle a fière allure tout en restant ferme au toucher. Mais attention, toutes les carottes de sable ne sont pas normandes ! Les Landes offrent aussi un sol sableux. La qualité gustative n'est pas pour autant la même. Fiez-vous aux labels qui garantissent sa provenance.

ON LA DÉGUSTE

Elle est tellement parfumée qu'elle se croque nature pour le plaisir. Elle reste particulièrement adaptée pour les recettes sucrées, mariée à la vanille et aux agrumes. Si elle est parfaite en soupe ou en purée et se mijote dans un bain d'épices sans difficulté, elle développe sensiblement tout son potentiel lorsqu'elle est rôtie.

LA CAROTTE A SES FANS !

Depuis 1990, la Fête de la carotte, organisée au mois d'août, rassemble les fervents croqueurs de légumes. Créances accueille chaque année de nouveaux membres pour sa Confrérie des mangeurs de carottes, qui jurent devant une assemblée de protéger la star du jour tout au long de leur vie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

À Créances, il n'y a pas que la carotte qui est célèbre ! Le poireau, lui aussi, est VIP. D'ailleurs, les deux stars s'affichent en commun sur un rond-point communal décoré de légumes géants.

Lonzo de Corse l'apéro a du goût

La Corse est connue pour son excellente charcuterie à savourer en toute occasion. En voici un morceau de première qualité, sublimé par un savoir-faire ancestral. Par Lise Lafitte

Nos recettes pour voyager en Corse

LE NUSTRALE, JOYAU CORSE

Tout part d'un cochon. Cette race au pelage noir appartient au patrimoine de la Corse. Présent depuis des siècles sur l'île de Beauté, le porc corse a officiellement été reconnu en 2006 pour devenir le porc nustrale. Sa viande est particulièrement goûteuse, avec un taux élevé de persillé. De quoi composer un lonzo de qualité.

LE BON MORCEAU

Issue de la longe, c'est-à-dire la partie supérieure du cou, la viande est tout d'abord salée avant d'être placée au frais, dans un récipient, pendant quelques jours. Les morceaux sont alors rincés au vin puis séchés, avant d'être assaisonnés avec du poivre, puis glissés dans un boyau de porc que l'on ficelle et que l'on fume. La conservation se fait impérativement dans un endroit sec.

> Un cochon permet de réaliser quatre beaux lonzi.

UNE CONSERVATION SELON LA TRADITION

Le naturel est à l'honneur, autant dans la fabrication, avec l'utilisation du sel de mer, que dans la conservation, avec une technique traditionnelle. Le lonzo est suspendu au plafond de la cuisine près de la cheminée où le feu brûle quotidiennement. Ainsi, il s'imprègne harmonieusement de la fumée au fil des jours.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Attention aux contrefaçons ! Le label AOP est un bon indicateur. Le lonzo doit présenter une belle couleur rouge rosé et être légèrement persillé. Sa tranche peut parfois être un peu huileuse, mais sa texture doit rester bien ferme. Notez qu'il s'agit d'un produit de saison qui se savoure dès le printemps.

ON LE SAVOURE

Il rejoint le prisuttu, jambon cru corse, au panthéon du goût. Servi en tranches fines, il se déguste nature sur une tartine de pain beurré et s'accompagne de tomme de chèvre. Coupé en copeaux, il s'intègre aisément dans les omelettes ou des pâtes. On l'utilise également pour relever une farce maison.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2012, trois pièces de charcuterie corses sont protégées par une AOP, une reconnaissance officielle de la tradition : le jambon sec de Corse, le célèbre prisuttu ; la coppa ; le lonzo de Corse.

On retient

SA CONSERVATION :
il se garde 3 mois dans un endroit aéré, dans un papier de boucherie pour préserver son humidité.

PRIX MOYEN :
49,90 € le kg.

SA GÉOGRAPHIE :
sa production est répartie sur l'ensemble de l'île, à l'exception du littoral.

C'EST BON POUR NOUS

Une cuisson pile poêle

La poêle est sans doute l'ustensile dont on se sert le plus, mais pas facile de la choisir parmi tous les matériaux existants. Petit guide d'achat avec la collaboration de Bernard Petit, ingénieur-chimiste et intervenant pour l'association Objectif Santé Environnement.

Par Céline Roussel

à choisir

EN INOX : LA TOUT-TERRAIN

LE + L'Inox 18/10 est un acier enrichi en chrome (18 %) et en nickel (10 %). Cet alliage, aussi appelé « acier inoxydable », est insensible à la corrosion et extrêmement résistant, donc très durable. Vous pouvez garder votre poêle Inox facilement 8 à 10 ans, voire plus. « Autre point fort et non des moindres : sa totale inertie. L'Inox, même soumis à de très hautes températures, ne migre pas dans les aliments », indique Bernard Petit, ingénieur chimiste.
LE – L'Inox accroche un peu. Il est donc nécessaire d'ajouter une matière grasse dans le fond de la poêle pour limiter ce désagrément. Pour les personnes allergiques au nickel, il existe des ustensiles en Inox 18/0 (0 % de nickel).
Les usages *Tous, en dehors de la cuisson des crêpes qui nécessite de véritables propriétés antiadhésives que l'Inox n'a pas. Optez pour les poêles qui ont un fond épais. Le prix est en rapport avec la qualité.*

EN FONTE : OCCASIONNELLEMENT

Le + On parle de fonte naturelle en l'absence de revêtement, ou de fonte émaillée si une pellicule d'émail tapisse le fond. Quoi qu'il en soit, la fonte est un matériau sain, inerte, et antiadhésif, une propriété qui s'améliore avec le temps. « Au fil des utilisations, la fonte se patine et la répartition de la chaleur devient optimale. C'est un matériau extrêmement durable ! S'il y a un revêtement émaillé, il faut juste le faire refaire, s'il est abîmé », conseille Bernard Petit.
Le – Une poêle en fonte reste difficile à utiliser au quotidien en raison de son poids.
Les usages *Parfaite pour faire mijoter viandes et légumes.*

EN FER : L'ÉCOLO

Le + Elle a été relancée, il y a quelques années, avec la montée de l'écologie. Car oui, le fer est un matériau naturel et sûr pour la santé.
Le – Un peu comme l'Inox, il est assez difficile d'y faire cuire quelque chose sans ajout de matière grasse. « Plus embêtant, les aliments à tendance acide prennent bien souvent le goût du fer lors de la cuisson, ce qui ne présente toutefois pas de danger pour la santé », souligne notre expert.
Les usages *Si on aime le goût du fer dans les aliments, c'est une option pour la cuisine du quotidien sauf, une fois encore, les crêpes.*

À BANNIR
LA POÊLE EN ALUMINIUM

À haute température, les particules d'aluminium peuvent migrer vers les aliments avec lesquels il est en contact. Or, ce matériau est neurotoxique à haute dose. Il a pourtant des qualités : léger et bon conducteur de chaleur, « on peut le tolérer s'il est enfermé dans la semelle d'une poêle, et isolé des aliments par un revêtement Inox, par exemple », conclut notre expert.

à éviter

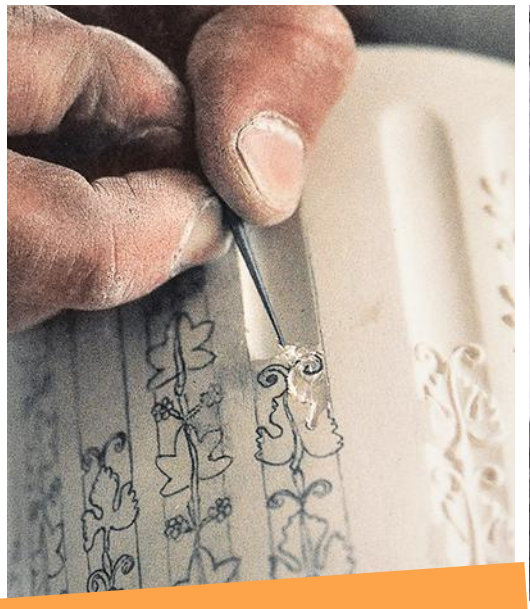
EN TÉFLON : UNIQUEMENT POUR LES CRÊPES

LE + La poêle antiadhésive est arrivée dans nos cuisines dans les années 1950, créant une petite révolution. À noter que le terme Téflon (polytetrafluoroéthylène ou PTFE) est devenu le nom générique de ce matériau, mais à la base, c'est le nom d'une marque d'ustensiles, créée par Dupont de Nemours.
LE – Inoffensif à basse température, le Téflon génère des composés toxiques à partir de 230 °C, soit la température qu'une poêle atteint en 5 minutes. « Une autre substance pouvant migrer a d'autre part longtemps été utilisée pour coller le Téflon, le PFOA (acide perfluorooctanoïque). Sa toxicité a été démontrée et il est aujourd'hui interdit. Mais on ne sait pas par quoi il a été remplacé, les fabricants gardent le silence à ce sujet », révèle Bernard Petit.
Les usages *Pour cuisiner sans matière grasse et pour les crêpes, mais attention, jetez la poêle à la moindre rayure.*

EN CÉRAMIQUE : RIEN DE RÉVOLUTIONNAIRE

Le + C'est un bel objet au revêtement glissant, antiadhésif, principalement obtenu à partir d'un mélange d'eau et de silice. Ce matériau aurait des vertus écologiques, car son application est effectuée à basse température limitant les émanations de CO_2, et permettant des économies d'énergie.
Le – Des zones d'ombre persistent quant à la composition exacte de la céramique. « Le terme de "nanocéramique", parfois utilisé par les marques, pourrait suggérer la présence de nanoparticules, considérées comme dangereuses pour la santé. Mais comme il n'existe pas d'obligation de mention de ces éléments dans l'étiquetage des ustensiles, le mystère reste entier, et les fabricants refusent de répondre sur cette question », regrette le chimiste. Autre bémol, la faible durabilité de ces poêles. Elles se dégradent au bout de 2 à 3 ans.
Les usages *Pour des cuissons sans graisse, mais vu leur faible durabilité, on ne voit pas en quoi il serait plus intéressant de les utiliser, pour le moment.*

Notre expert : Bernard Petit, ingénieur chimiste et intervenant pour les associations Objectif Santé Environnement et Comité de sensibilisation pour le dépistage des cancers en Aveyron.



L'art délicat de la porcelaine

Fondée en 1863, la Maison Bernardaud est l'un des fleurons de la porcelaine française, prisée dans le monde entier et par les plus grands chefs.

Par Marine Couturier

Sous les doigts habiles de l'artisan, une théière prend doucement forme. Le geste est précis, élégant, à l'image du matériau utilisé, la porcelaine. Depuis cinq générations, la Maison Bernardaud travaille cette céramique d'un genre bien particulier qui n'a pas encore livré tous ses secrets. « Même si elle est utilisée depuis des millénaires, la porcelaine recèle des propriétés et des applications inexplorées. Pour les révéler, j'ai la chance de pouvoir m'appuyer sur ce legs de mes prédécesseurs, cette double richesse qui est la signature de notre maison : le respect des savoir-faire et une recherche constante de l'innovation », affirme Michel Bernardaud, président du directoire de l'entreprise. Dans les ateliers de Limoges et d'Oradour-sur-Glane, l'essentiel de la fabrication est fait à la main, les nouvelles technologies venant apporter leur aide quand cela s'avère nécessaire.

FINESSE ET RÉSISTANCE

La porcelaine est composée d'un mélange de trois roches : kaolin, quartz et feldspath. Le tout est délayé dans de l'eau pour obtenir une pâte plus ou moins liquide selon l'usage souhaité. La pâte liquide est versée dans son moule dédié, les pâtes plus fermes passent dans les mains du modeleur, qui leur donne leur forme. Vient ensuite le temps du séchage, puis du garnissage et du finissage, où la théière se pare de son bec et de son anse et où les quelques imperfections sont ôtées à l'aide d'une lame. L'objet part alors pour la première cuisson dans un four à 980 °C. Au bout de 24 heures, il est trempé à la main dans un bain d'émail. La deuxième cuisson dite de grand feu, de 24 heures elle aussi, peut alors débuter. Elle donne toutes ses caractéristiques à la porcelaine, comme l'explique Michel Bernardaud : « C'est la seule céramique cuite à 1 400 °C, ce qui lui confère ses qualités de blancheur, de sonorité, de finesse, mais aussi de solidité… » En effet, la porcelaine produite sur place sert aussi à réaliser des gilets pare-balles ou des façades d'immeubles.

DES ŒUVRES ET DES CHEFS

Telle la cerise sur un gâteau, la décoration vient sublimer tout le travail fait en amont. Les filets et garnitures (anses, becs, etc.) sont peints à la main ; pour le reste, un décor à la feuille, fabriqué dans l'imprimerie maison, est apposé sur la porcelaine blanche, selon le principe de la décalcomanie. Grâce à une très large palette de couleurs, les nuances sont nombreuses, donnant toute leur identité aux objets de la maison. Pour certaines commandes spéciales, des techniques plus spécifiques sont utilisées, comme l'incrustation ou la pose d'or relief, 24 carats. « Nous disposons d'une grande quantité de formes et de décors pour satisfaire tous les marchés, et nous continuons d'en créer sans arrêt. » Outre les collections destinées au grand public, la Maison Bernardaud travaille aussi main dans la main avec de nombreux chefs étoilés. « Les chefs aiment présenter leurs créations culinaires comme des œuvres d'art, nous les accompagnons dans cette démarche. » Il est vrai qu'il n'y a pas meilleur moyen de faire honneur à une porcelaine d'exception qu'en en faisant le réceptacle d'une cuisine qui l'est tout autant.

> Même si elle est utilisée depuis des millénaires, la porcelaine recèle des propriétés et des applications inexplorées.

EN CHIFFRES

La Maison Bernardaud produit environ **2,5 MILLIONS** de pièces par an.

En raison de légers défauts, plus de **25 %** de la production est écartée après la deuxième cuisson. C'est le choisissage.

Les moules en plâtre sont réutilisables **50 FOIS.**

L'HISTOIRE DE LA PORCELAINE DE LIMOGES

En 1768, un gisement de kaolin est découvert à Saint-Yrieix-la-Perche, au sud de Limoges. Très vite, l'intérêt économique de cette argile apparaît et de nombreuses manufactures sont créées dès 1771.

La maison Bernardaud fut, elle fondée en 1863. La porcelaine de Limoges est l'un des premiers produits manufacturés à avoir obtenu une indication géographique.

L'INSTANT HYGGE
La simplicité du design danois Søstrene Grene incarne parfaitement l'ambiance hygge. Ses céramiques aux couleurs naturelles, accessoires en bois brut et verre s'harmonisent, formant un décor apaisant, le tout toujours accompagné de la lumière réconfortante d'une bougie.
Décanteur 4,88 €, tasse 3,34 €, bol 2,38 €, cruche de Noël, 4,58 €, Søstrene Grene.

UNE TOUCHE VINTAGE
Céramiques inspirées des années 70' avec des formes et couleurs qui se mélangent à l'infini pour un joli effet revigorant.
Tasses Americano, 29,95 € (le set de 4), cafetière, 39,95 €, collection 70's ceramics, HK Living.

EMPREINTE FLORALE
Les motifs de fleurs séchées s'invitent sur la vaisselle. Les empreintes florales subliment la céramique brute en lui apportant une touche de délicatesse.
Service en grès Feuille, de 6,99 € à 15,99 €, Zara Home.

PRATIQUE
Il évoque les souvenirs de plateaux garnis de bons gâteaux concoctés par nos grands-mères. Irremplaçable lors de goûters, desserts et pauses-café.
Plateau en rotin tissé Global Explorer, 74 € (Ø 48 cm), en exclusivité chez Amara.

Mon hiver cosy

Pour créer une ambiance cocooning à table, notre sélection d'objets chaleureux, aux couleurs inspirantes pour faire de nos instants gourmands une parenthèse de réconfort et de bien-être. par Margot Dobrska

AU COIN DU FEU
Ces allume-feu chics et éco-responsables (imprégnés de cire pure sans odeur) et ses allumettes au format élégant apportent une touche de raffinement au coin du feu. Un coup de cœur de la rédac.
Coffret composé de 60 allume-feu naturels, 35 petites allumettes de 11 cm et 40 longues de 22 cm, en peuplier non traité, 25 €, Maison Pechavy.

SAVEURS NATURELLES
Transparent, doté d'un couvercle et d'une cuillère spéciale, ce ravissant pot à miel est parfait pour s'accorder un instant de douceur naturelle à n'importe quel moment de la journée.
Pot à miel Papille, en verre, 12,95 €, Côté Table.

ESCALE AU CAP FERRET
Cette bougie, 100 % d'origine naturelle, dégage un délicat parfum de pin des Landes. Parfaite pour créer une atmosphère chaleureuse et réconfortante.
Bougie parfumée Le pin maritime et l'immortelle des dunes, dans son pochon, disponible en 2 formats : 12 € (50 g) et 38 € (180 g), Océopin.

En compagnie des fromages cuits

Les alliés traditionnels de ces plats d'hiver sont des blancs amples et élégants, qui forment d'étonnants duos avec les fromages et viennent souvent des mêmes régions. Mais les rouges ont aussi leurs atouts, pour peu qu'ils offrent un fruit intense et plus de gourmandise que de tanins. Par Florent Leclercq

CÔTES-DU-JURA TRADITION

chardonnay-savagnin, 2016, Domaine Grand. Le meilleur ami de ces fromages est sans doute le savagnin, cépage typique du Jura avec ses arômes de noix et de noisette. Dans cette cuvée, élevée 3 ans durant, sa puissance s'harmonise avec le fruité élégant du chardonnay, au fil d'une attaque fluide, d'une belle ampleur en bouche et d'une savoureuse longueur. **15 €.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

ET POUR LA CHANDELEUR ?

Comme les vins, les cidres ont leurs appellations, tel le cotentin, le pays-d'auge ou le perche, en Normandie, et la cornouaille en Bretagne, ainsi que le Label rouge « cidre de variété Guillevic ». Ils accompagnent idéalement les recettes du cru, tels les poissons, volailles, viandes blanches ou galettes salées pour les bruts et les desserts, crêpes et galettes des Rois pour les moelleux, sans oublier le camembert, qui adore les demi-secs.

CÔTES-D'AUVERGNE Boudes La Vallée des Saints, 2019, Desprat Saint-Verny. Récolté et vinifié avec soin, cet assemblage gourmand de gamay (60 %) et de pinot noir issus d'un sol de basalte et d'argile rouge, offre un bouquet prenant de petits fruits rouges et d'épices, qui s'allonge en bouche sur des tanins soyeux. Excellent rapport qualité/prix. **8,90 €.**

RÉGNIÉ Cuvée Paradis, 2019, Domaine Franck Chavy. Ce talentueux vigneron signe une épatante cuvée qui montre le meilleur de ce cru méconnu. Les vieilles vignes de gamay sur granit donnent un vin riche et gouleyant à la fois, aux arômes de fruits noirs et fines épices et aux tanins veloutés dans une bouche persistante. **9,60 €.**

ROUSSETTE-DE-SAVOIE, La Maréte, Marestel, 2019, Carrel François et Fils. Ah ! la grandeur de l'altesse, le cépage unique de la roussette de Savoie, sublimée par les sols de Marestel. Celui-ci, élevé sur lies, se révèle riche et fruité, ample et épicé. Parfait sur les fromages du cru, mais aussi des viandes blanches. Servir à 12 °C pour bien l'apprécier. **10 €.**

ARBOIS-PUPILLIN, chardonnay, Le Grapiot, 2018, Domaine Désiré Petit. Le chardonnay fait merveille dans cette appellation au cœur du Jura, avec son style propre, opulent et suave. Ce cru, vinifié sans sulfites ajoutés ni filtration et élevé en foudre, se révèle ample et aromatique, avec de belles et fines notes de fruits secs et minérales. **12 €.**

Ermitage

A l'Ermitage, c'est la nature qui dicte sa loi...

Chaque jour, les Hommes de la Coopérative ont à cœur de produire du lait qui apporte une vraie personnalité à nos fromages.

Tout commence en 1931, 211 producteurs de lait créent la Coopérative de l'Ermitage, dans les Vosges, pour produire des fromages et assurer leur indépendance. Ermitage collecte aujourd'hui le lait de 1000 producteurs, fiers de leur métier, sur les territoires du Grand-Est et de Bourgogne Franche-Comté. Près de 1000 collaborateurs prennent le relai sur 11 sites de production pour fabriquer de bons fromages et satisfaire les consommateurs, c'est une question d'amour du travail bien fait.

De la gourmandise, naturellement !

Grâce à une alimentation sans OGM* pour leurs vaches, les producteurs de l'Ermitage s'engagent et s'unissent dans une même démarche : être acteur d'une alimentation saine, de qualité et accessible à tous.

Sans colorant ni conservateur, notre raclette nature est est affinée 8 semaines minimum sur planche d'épicéa pour permettre le bon développement de ses arômes. Elle convient aussi aux végétariens pour des repas raclette 100% plaisir !

A cuisiner de mille et une façons au four ou à la poêle, gourmandise et convivialité seront assurées ! Retrouvez votre recette l'Original sur l'emballage…

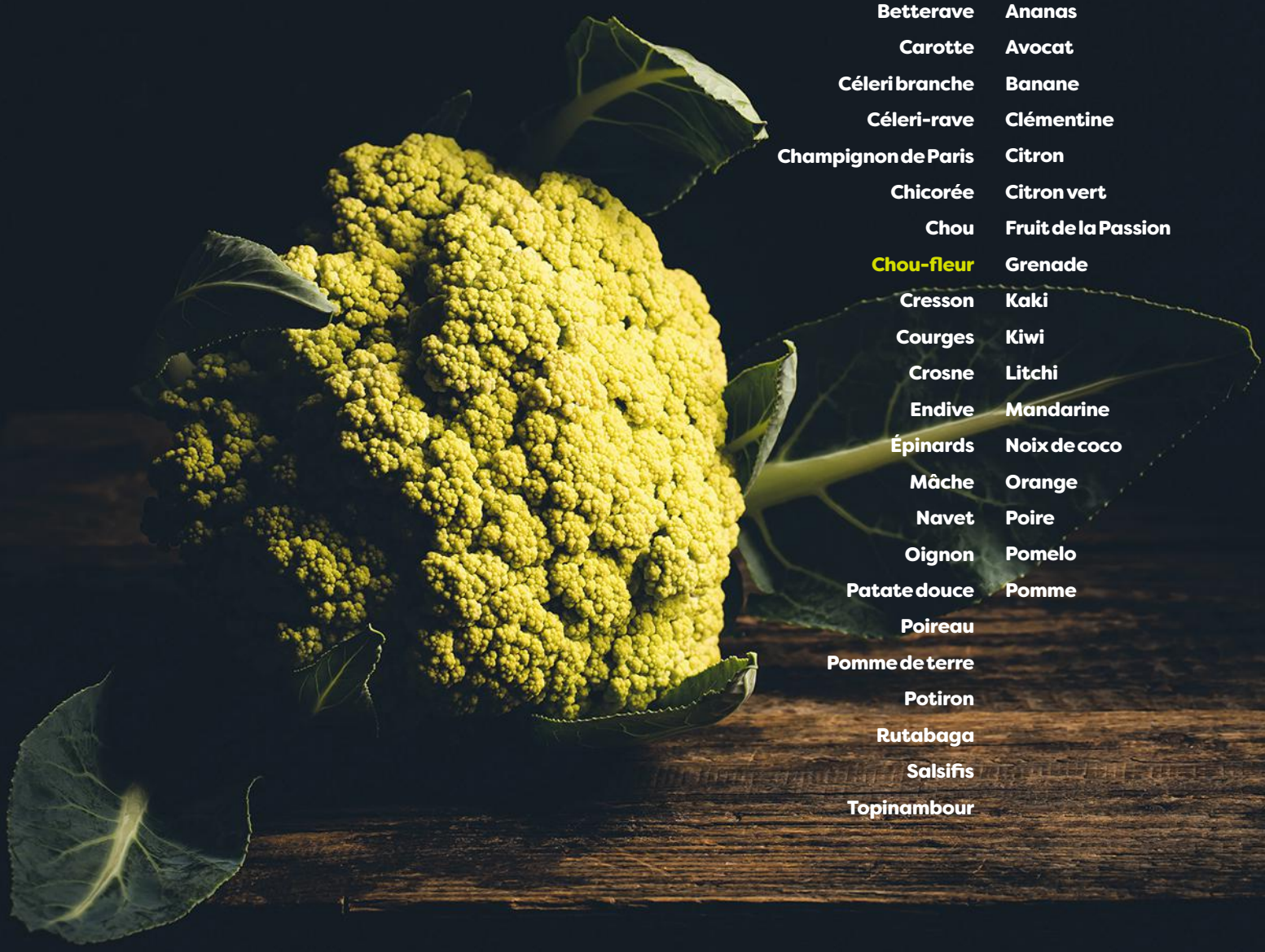
lait issu d'animaux de la même espèce nourris sans OGM (<0.9%) – selon règles d'étiquetage en vigueur

Prenez l'air, prenez l'Ermitage

Retrouvez nos recettes sur www.ermitage.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

C'est de saison ! JANVIER-FÉVRIER



LES LÉGUMES

- Betterave
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri-rave
- Champignon de Paris
- Chicorée
- Chou
- Chou-fleur
- Cresson
- Courges
- Crosne
- Endive
- Épinards
- Mâche
- Navet
- Oignon
- Patate douce
- Poireau
- Pomme de terre
- Potiron
- Rutabaga
- Salsifis
- Topinambour

LES FRUITS

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Clémentine
- Citron
- Citron vert
- Fruit de la Passion
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Noix de coco
- Orange
- Poire
- Pomelo
- Pomme

7 recettes avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface… il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses pour réaliser 5 recettes pour les soirs de semaine et 2 pour le week-end, à moins de 42 euros.

POUR LA SEMAINE

Spaghettis bolognaise aux olives **64**

Camembert aux pommes **79**

Galettes chou-fleur et persil **41**

Crème de chou-fleur et champignons **97**

Gratin de crozets à la crème et aux lardons **69**

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

2 choux-fleurs
500 g de champignons de Paris
4 endives
5 pommes de terre
2 pommes

AU RAYON BOUCHERIE CHARCUTERIE

500 g de bœuf haché
4 tranches de jambon blanc
250 g de lardons

AU RAYON CRÈMERIE

250 g de comté
1 reblochon
1 camembert
40 cl de crème

DANS MON PLACARD

Pâtes
Crozets
Beurre
Lait
Farine
Chapelure
Épices
Œufs
Ail, oignon, échalote
Cube de bouillon
Miel
Herbes fines (thym, laurier, romarin, persil…)
Sauce tomate
Vin rouge
Olives noires
Huile
Sel et poivre

POUR LE WEEK-END

Endives au jambon **34**

Tartiflette aux pommes **62**

L'endive, on l'aime de toutes les façons !

Elle fait partie des légumes emblématiques de l'hiver et on aime sa saveur végétale et sa pointe d'amertume. En cuisine, elle se décline aussi bien crue que cuite. On adore ! Stylisme, photos et recettes : Laura Jonneskindt

Endives au jambon

15 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **4** tranches de jambon blanc
- **4** endives
- **100 g** de comté râpé
- **50 g** de beurre
- **20 cl** de lait
- **50 g** de farine
- Sel et poivre

1 Faites blanchir les endives 10 minutes dans une petite quantité d'eau salée. Réservez 15 cl d'eau de cuisson. Égouttez les endives en les pressant pour extraire l'eau.

2 Chauffez le beurre dans une casserole, versez la farine et fouettez en incorporant progressivement le lait et l'eau de cuisson des endives. Laissez épaissir cette béchamel environ 3 minutes. Préchauffez le four à 180 °C

3 Entourez les endives des tranches de jambon et déposez-les dans un plat beurré. Couvrez de béchamel et saupoudrez généreusement de comté râpé. Enfournez pour 30 minutes.

LE BON RÉFLEXE

Les endives peuvent rendre beaucoup d'eau à la cuisson. Pour éviter l'effet piscine, faites-les cuire quelques heures avant et laissez-les dans une passoire, tête en bas.

Oignons confits

Ils vous serviront dans deux recettes : préparez-en six. Emballez des oignons dans des papillotes en ajoutant des aromates : baies (genièvre, roses), grains de poivre, graines de coriandre, herbes (thym, romarin). Enfournez pour 1 heure à 160 °C.

Boulettes de viande

30 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **300 g** de chair à saucisse
- **200 g** de bœuf haché
- **600 g** d'endives
- **1** citron (zeste)
- **1** oignon confit
- **2 gousses** d'ail
- **10 brins** de persil
- **1** œuf
- **5 g** de beurre
- **30 g** de chapelure
- **25 cl** de bière
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Émincez les endives, faites-les revenir 10 minutes dans le beurre bien chaud. Égouttez en réservant 8 cl d'eau de cuisson, mélangez-la avec la chapelure.

2 Hachez l'oignon confit. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Zestez le citron. Ciselez le persil.

3 Mélangez la chair à saucisse avec le bœuf haché, les endives, l'œuf battu, l'oignon confit, l'ail, le zeste, le persil, la chapelure délayée, du sel et du poivre.

4 Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse balle de golf. Faites-les dorer 5 minutes dans l'huile d'olive puis ajoutez la bière. Lorsque le liquide frémit, couvrez et laissez mijoter 20 minutes.

POUR PLUS TARD
Préparez le double de boulettes et congelez-les crues. Faites-les cuire comme indiqué pour un repas express dans la semaine.

Endives à croquer

20 MIN Préparation | **POUR 4** personnes

- **3** belles endives
- **1 gousse** d'ail
- **5 brins** de persil
- **10 brins** de ciboulette
- **250 g** de ricotta
- **40 g** de fromage bleu
- **1 c. à soupe** d'amandes effilées
- **2 c. à soupe** de miel liquide
- **1 c. à soupe** rase de curcuma
- **1 c. à café** de baies roses concassées
- Sel et poivre

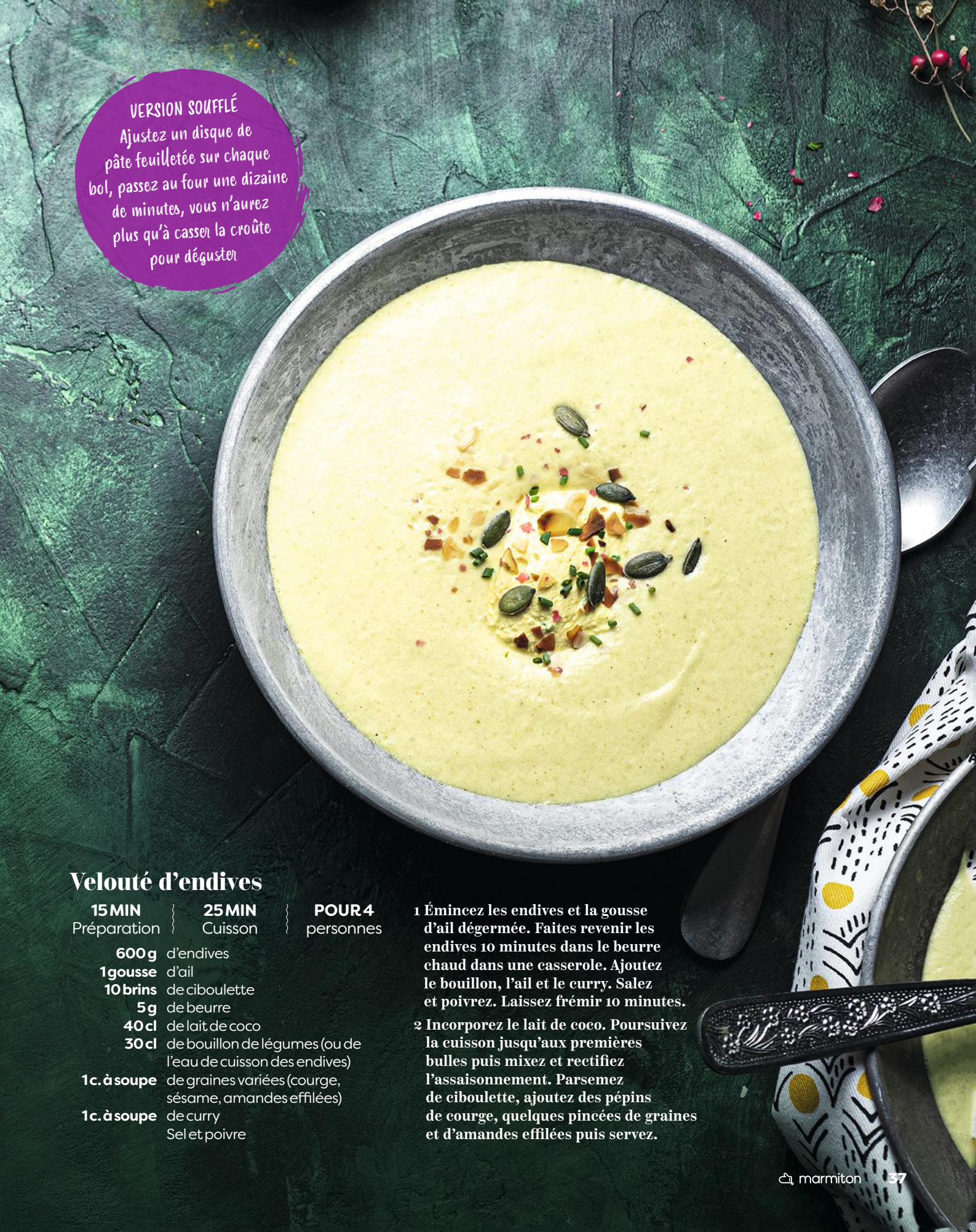
1 **Effeuillez les endives, conservez les plus belles feuilles. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Mélangez la ricotta avec l'ail, le bleu émietté, le persil ciselé, le curcuma, du sel et du poivre.**

2 **Torréfiez les amandes effilées 1 minute dans une poêle à sec. Réservez quelques amandes pour le velouté d'endives (recette ci-contre).**

3 **Répartissez la farce à la ricotta dans les feuilles d'endives, parsemez d'amandes, de baies roses et de ciboulette ciselée. Arrosez d'un filet de miel et servez.**

ON NE JETTE RIEN
Utilisez les restes de feuilles d'endives pour le velouté, et le reste de préparation à la ricotta pour en faire de petites quenelles à déposer sur le velouté.

VERSION SOUFFLÉ
Ajustez un disque de pâte feuilletée sur chaque bol, passez au four une dizaine de minutes, vous n'aurez plus qu'à casser la croûte pour déguster



Velouté d'endives

15 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **600 g** d'endives
- **1 gousse** d'ail
- **10 brins** de ciboulette
- **5 g** de beurre
- **40 cl** de lait de coco
- **30 cl** de bouillon de légumes (ou de l'eau de cuisson des endives)
- **1 c. à soupe** de graines variées (courge, sésame, amandes effilées)
- **1 c. à soupe** de curry
- Sel et poivre

1 **Émincez les endives et la gousse d'ail dégermée. Faites revenir les endives 10 minutes dans le beurre chaud dans une casserole. Ajoutez le bouillon, l'ail et le curry. Salez et poivrez. Laissez frémir 10 minutes.**

2 **Incorporez le lait de coco. Poursuivez la cuisson jusqu'aux premières bulles puis mixez et rectifiez l'assaisonnement. Parsemez de ciboulette, ajoutez des pépins de courge, quelques pincées de graines et d'amandes effilées puis servez.**

LE BON GESTE
Lestez le moule en posant dessus un plat du même diamètre pendant les 10 premières minutes de cuisson.

Tatin aux endives

35 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **6** endives
- **6** oignons confits
- **1** citron (jus)
- **30 g** de beurre
- **150 g** de miel
- **1 c. à café** de bicarbonate

Pour la pâte antigaspi

- **30 cl** de lait
- **200 g** de pain rassis
- **50 g** de farine
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte : humidifiez le pain rassis avec le lait puis ajoutez la farine tamisée et le sel. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit homogène et souple.

2 Faites cuire les endives 10 minutes dans l'eau salée avec le jus du citron et le bicarbonate. Plongez les endives dans de l'eau glacée puis égouttez en pressant bien.

3 Chauffez le miel et le beurre dans une casserole. Lorsque le mélange fonce légèrement, versez-le dans le fond du moule.

4 Coupez les endives dans la longueur, pressez-les dans du papier absorbant. Disposez les endives, face coupée vers le fond, dans le moule, en intercalant les oignons. Serrez bien. Préchauffez le four à 180 °C

5 Étalez la pâte et couvrez-en le moule en insérant la pâte à l'intérieur. Enfournez pour 25 minutes.

6 Démoulez la tatin. Servez-la avec des tranches de fromage bleu, saupoudrez d'amandes effilées torréfiées et d'herbes fraîches. Servez chaud ou tiède.

RICHE en **minéraux**

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins

Avec les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de **VICHY Célestins** dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle. Dans la journée, associez **VICHY Célestins** à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes… aux minéraux de **VICHY Célestins** bien sûr !

Avec Vichy Célestins,
je me sens belle pendant les fêtes !

* L'eau minérale naturelle stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez la cuisine **Détox**
vichy-celestins.com

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Nadia Paprikas

Un coup de barre ? On répond plats coup de boost

Gestes barrières, masque et gel ne sont pas les seules parades pour se protéger des risques cet hiver. À cet arsenal, on ajoute un système immunitaire solide. Et cela passe aussi par un déjeuner renforcé.

C'est en mélangeant les sources alimentaires qu'on varie les apports, une clé pour la santé. Car les carences (magnésium, fer) génèrent de la fatigue et affaiblissent le système immunitaire. La bonne combinaison : crudités + légumes + viande (ou poisson gras, œuf) + céréales + légumineuses. S'y ajoutent laitage et fruit. Pour éviter d'alourdir l'emploi du temps quotidien, on adopte les règles du batch cooking : on prépare à l'avance des portions qui vont filer au frigo et au congélateur. Pour cela, on mise sur ce qui se sépare facilement, comme les galettes, croquettes, muffins ou les gros plats familiaux. On vous a mis les deux dans notre sélection recettes !

DES ACTIFS COMPLICES

À saupoudrer, à ajouter aux ingrédients ou à l'assaisonnement.

HUILE DE NOIX : vitamine E, forte teneur en oméga 3 et 6, c'est la plus complète.

FRUITS SECS ENTIERS OU ÉCRASÉS : amandes pour le magnésium, noix de cajou contre la déprime saisonnière, noix du Brésil pour le système immunitaire…

ÉPICES : cumin, gingembre, badiane, cannelle… Ils réchauffent l'organisme, sont antioxydants et antibactériens.

GRAINES ET PÉPINS : courge antifatigue, lin et chia pour les oméga, tournesol pour la vitamine B et E, sésame pour les antioxydants et le calcium.

SPIRULINE : forte teneur en fer végétal, protéines et caroténoïdes.

LEVURE DE BIÈRE : riche en vitamine B.

MIEL : de l'or pour la santé. Antibactérien, anti-inflammatoire, antioxydant…

UNE PLACE AUX CRUDITÉS

On le sait, la cuisson altère le capital nutritionnel des aliments. Les crudités vitaminées sont donc essentielles dans la lunch box. En bonus, elles aident à digérer. Les alliés de saison : avocat, endive, mâche, carotte, cresson, radis noir, betterave, chou rouge… On s'en prépare toujours une petite part en accompagnement.

DES APPORTS FRUITÉS

La saison regorge de fruits à forte teneur en vitamines antifatigue, à commencer par la précieuse vitamine C. Puissant antioxydant, elle booste non seulement les défenses de l'organisme mais elle aide à fixer le fer et à utiliser l'énergie des acides gras contenus dans les aliments. Grenade, kiwi, ananas, orange, papaye… on a le choix.

AVONS-NOUS BESOIN DE MANGER DAVANTAGE EN HIVER ?

Non ! Nous ne sommes plus à l'ère glaciaire où il fallait affronter le froid pour aller chasser… À l'inverse, notre activité physique est souvent réduite. En outre, manger plus provoque non seulement une prise de poids – qui peut impacter le moral – mais aussi de la fatigue, source de somnolence postprandiale. La portion doit être ajustée pour éviter le coup de pompe et les fringales. Et on réserve la comfort food (raclette, tartiflette, friture, mijoté) pour le week-end, en évitant les plats trop riches quand on travaille.

Il est recommandé d'assimiler environ 110 mg de vitamine C par jour. Une portion de chou-fleur cuit à la vapeur (200 g) apporte 42,8 mg. (Source : Aprifel)

vitamine C

Galettes chou-fleur et persil

20 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **700 g** de fleurettes de chou-fleur
- **4 brins** de persil
- **1** œuf
- **50 g** de comté râpé
- **20 g** de chapelure
- **1 c. à café** d'ail semoule
- **1 c. à café** de paprika
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez le chou-fleur.** Rincez les fleurettes, puis faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante. Laissez refroidir, puis écrasez grossièrement le chou. Déposez-le sur un torchon et essorez-le pour retirer un maximum d'eau.

2 **Préparez l'appareil.** Mélangez le chou-fleur essoré avec la chapelure, le comté râpé, l'ail, le paprika et le persil ciselé. Salez et poivrez.

3 **Faites cuire les galettes.** Préchauffez le four à 190 °C. Recouvrez une plaque allant au four de papier sulfurisé. Déposez la préparation en petits tas ronds. Badigeonnez chaque galette d'un peu d'huile et enfournez environ 25 minutes. Servez.

vitamine D

Muffins au saumon et pesto de carotte

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 4** Muffins

- **200 g** de pavé de saumon
- **1** œuf
- **7,5 cl** de lait
- **110 g** de farine
- **½** sachet de levure chimique
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de moutarde

POUR LE PESTO DE FANES DE CAROTTES :

- **80 g** de fanes de carottes
- **½** citron (jus)
- **1** gousse d'ail
- **50 g** de parmesan
- **10 cl** d'huile d'olive
- **50 g** de pignons de pin

1 **Préparez les muffins.** Faites cuire le saumon 3 minutes au micro-ondes. Émiettez-le grossièrement. Préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, mélangez l'œuf, le lait, l'huile, la moutarde et le saumon. Incorporez la farine petit à petit puis ajoutez la levure. Remplissez des moules à muffins et enfournez pour 15 minutes.

2 **Préparez le pesto.** Lavez les fanes et hachez-les. Dans un blender, mixez-les avec la gousse d'ail émincée, le parmesan, un peu de jus de citron et les pignons. Ajoutez un tiers d'huile d'olive et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une purée. Insérez le reste de l'huile progressivement jusqu'à obtenir la consistance désirée.

3 **Servez.** Au dernier moment, déposez 1 cuillerée à café de pesto sur les muffins et dégustez.

Pour faire le plein de vitamine D, misez sur les poissons gras. Saumon, maquereau ou sardines en sont des sources indéniables.

12
Mg
Magnésium
24.304

Parmentier de patate douce et lentilles

20 MIN Préparation | **60 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **700 g** de patate douce
- **300 g** de pommes de terre
- **2** carottes
- **2** oignons
- **2** gousses d'ail
- **2** feuilles de sauge
- **150 g** de lentilles vertes crues
- **15 cl** de lait
- **1 c. à café** d'huile d'olive
- **½ c. à café** de muscade
- Sel et poivre

1 **Faites cuire les patates.** Pelez la patate douce et les pommes de terre. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.

2 **Préparez les lentilles.** Pelez et émincez l'ail. Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Rincez les lentilles et déposez-les dans une poêle avec les carottes, l'ail, la sauge et environ 50 cl d'eau. Laissez cuire pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle à part, dans un peu d'huile d'olive.

3 **Dressez le parmentier.** Préchauffez le four à 200 °C. Réduisez les pommes de terre et patates douces en purée. Ajoutez le lait, la muscade, un peu de sel et de poivre puis mélangez le tout. Ajoutez les oignons aux lentilles (égouttées si besoin), mélangez, et versez au fond d'un plat à gratin. Étalez la purée par-dessus et enfournez pour 30 minutes. Servez bien chaud.

En été, servez avec de la roquette. En hiver, pour respecter la saison, préférez la mâche.

Arancinis aux gésiers

vitamine B

30 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **400 g** de gésiers de volailles
- **2** oignons
- **1 gousse** d'ail
- **2** œufs
- **125 g** de mozzarella
- **50 g** de parmesan râpé
- **1,5 l** de bouillon de volaille
- **500 g** de riz rond
- **150 g** de chapelure
- **125 g** de farine
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Huile de friture
- Sel et poivre

1 **Préparez la farce.** Épluchez et hachez les oignons. Émincez les gésiers en petites lamelles. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir la viande avec la moitié des oignons. Ajoutez l'ail pressé. Réservez.

2 **Préparez le riz.** Faites revenir le reste de l'oignon dans une deuxième poêle huilée. Ajoutez le riz avant de verser le bouillon. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Mélangez le parmesan avec le riz et laissez refroidir le tout.

3 **Formez les arancinis.** Découpez la mozzarella en petits dés. Humidifiez vos mains afin de former des boules de riz cuit. Veillez à ce qu'elles soient suffisamment grosses pour être farcies. Garnissez-les d'un peu de viande et d'un morceau de mozzarella avant de les refermer.

4 **Faites frire.** Disposez un bol de farine, un autre avec les œufs battus et un dernier de chapelure. Déposez chaque boule dans chaque bol tour à tour. Faites-les frire dans l'huile de friture chaude. Une fois cuites, réservez-les sur du papier absorbant. Servez chaud.

26 Fe Fer 55.933

Chaussons au boudin noir

20 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **500 g** de boudin noir
- **2** oignons
- **1** jaune d'œuf
- **15 g** de beurre
- **1** pâte brisée rectangulaire
- **2 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- Sucre
- Huile d'olive

1 **Divisez la pâte.** Étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné. Utilisez un emporte-pièce pour la diviser en 4 cercles de taille identique et réservez au réfrigérateur.

2 **Faites confire les oignons.** Épluchez et émincez les oignons. Dans une poêle, faites chauffer le beurre et faites-y revenir les oignons. Saupoudrez d'un peu de sucre et du vinaigre balsamique. Laissez mijoter à feu doux une quinzaine de minutes.

2 **Préparez la farce.** Ôtez la peau du boudin. Émiettez-le et faites-le griller dans une poêle huilée, sur un feu moyen. Mélangez avec l'oignon et laissez refroidir.

3 **Formez les chaussons.** Préchauffez le four à 210 °C. Placez les cercles de pâte sur une plaque allant au four. Déposez un peu de mélange de boudin noir et de compotée d'oignon au centre de chacun, puis repliez-les sur eux-mêmes afin de former des chaussons. Badigeonnez de jaune d'œuf et enfournez pour 20 minutes.

1 basique 3 recettes*

La sauce soja, elle relève tous les plats !

* pour 4 personnes

1 Wok de nouilles poulet soja (15 min)

Mettez **300 g de nouilles chinoises aux œufs** à tremper dans l'eau froide 3 minutes puis faites-les cuire 3 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et **huilez-les.** Émincez finement **2 oignons rouges** et **2 blancs de poulet.** Faites chauffer de l'huile dans le wok, faites-y revenir le poulet 2 minutes en remuant constamment. Ajoutez les oignons pour 2 minutes de plus. Ajoutez les nouilles et **1 filet d'huile de sésame.** Mélangez puis incorporez **200 g de germes de soja** frais. Mélangez bien. Ajoutez **2 c. à soupe de sauce soja,** remuez et terminez par de la **coriandre** hachée.

L'ASTUCE DES MARMITONS
Suivez précisément l'ordre et les temps de cuisson pour que les légumes restent croquants.

2 Mi-cuit de thon au sésame (12 min)

Coupez **400 g de thon frais** en gros dés. Passez-les successivement dans de la **sauce soja** puis dans des **graines de sésame** pour les enrober. Faites-les dorer dans **l'huile**, 3 minutes maximum pour que le cœur du poisson reste cru.

L'ASTUCE DES MARMITONS
N'épluchez pas les panais, cela donne une chouette consistance sous la dent.

3 Poêlée de panais (15 min)

Coupez **6 panais** en fines tranches. Faites-les revenir dans **1 noix de beurre** et **2 c. à soupe d'eau.** Salez, poivrez. Lorsqu'ils sont tendres et dorés, ajoutez **1 c. à soupe de crème de soja** et **1 d'huile de noix.** Mélangez puis assaisonnez de **quelques gouttes de sauce soja.** Remuez à nouveau. Parsemez de **persil haché** et servez.

ON S'EMBALLE POUR LES EMBALLAGES SALES... *QUI SE TRIENT AUSSI !*

Ça y est, le plat est au four, il ne reste plus qu'à ranger. Les épluchures ? Au compost ! Le papier journal où l'on a récupéré les épluchures ? Au tri ! Ah, et la boîte de conserve de tomate ? On ne sait pas trop. Bonne nouvelle, elle se trie aussi et sans passer par la case évier.

Pour le papier ou les bouteilles en plastique, le tri, on trouve ça plutôt facile, mais dès que l'on entre dans l'univers des déchets « sales » (conserves huileuses, bocaux de sauce...), c'est une autre histoire. On pense souvent, à tort, qu'ils ne se trient pas car ils sont sales, et ils finissent dans la poubelle classique. Eh bien, vous savez quoi ? Inutile de les laver ! Bien vidés, ils sont désormais récupérés.

LA SECONDE VIE DES EMBALLAGES TRIÉS

Tous les emballages que vous avez déposés dans les bacs de tri sont ensuite collectés et acheminés dans un centre pour être séparés selon les différents matériaux qui les composent puis envoyés dans les usines de recyclages. Grâce à ce petit geste du quotidien, des millions de tonnes d'emballages ne sont pas incinérés ou mis en décharge. Ils sont recyclés et leur matière est réutilisée pour fabriquer de nouveaux produits. À la clé ? Une économie des ressources naturelles puisque les emballages, qu'ils soient en métal, papier, carton, verre ou plastique, sont justement fabriqués à partir de ressources naturelles.

LE BON GESTE POUR LA PLANÈTE

Miser sur les matières recyclées, c'est aussi réduire les émissions de CO_2 (autrement appelé gaz à effet de serre). Car après avoir extrait les ressources naturelles, il faut bien les acheminer pour les transformer. Bien souvent, on parle de plusieurs milliers de kilomètres de transport. Et ensuite, côté transformation, cela nécessite beaucoup d'énergie.

SAVEZ-VOUS RANGER VOTRE BAC ?

Les emballages doivent être déposés en vrac dans les bacs afin de ne pas gêner la séparation des matériaux dans le centre de tri. Il ne faut donc pas les imbriquer ni les enfermer dans un sac avant de les déposer. Pour qu'ils prennent moins de place, vous pouvez aplatir/écraser vos emballages, notamment ceux en carton, et presser les bouteilles en plastique dans le sens de la longueur pour qu'elles soient bien identifiées dans le centre de tri.

Le saviez-vous ?

Grâce à la loi antigaspillage pour une économie circulaire, votée en février 2020, plusieurs produits en plastique à usage unique sont interdits depuis le 1er janvier 2021. Adieu pailles, couverts, assiettes, gobelets et touillettes... et bonjour les contenants réutilisables, meilleurs pour la planète et pour mon portefeuille ! Ensemble, adoptons les bonnes habitudes : réparer, réutiliser, recycler. Pour en savoir plus : lesbonneshabitudes.gouv.fr

La consigne dans ma ville avec l'appli Guide du tri

Depuis 2012, les consignes de tri se développent avec un objectif à la clé : étendre le recyclage au maximum d'emballages en plastique sans que cela complique le(s) geste(s) pour les habitants. Pour savoir où vous en êtes dans votre ville, téléchargez l'appli « Guide du tri », elle donne la consigne géolocalisée et précise la couleur du bac. Et, évidemment, elle est gratuite.

CITEO

Les astuces du chef

Yoni Saada nous délivre ses conseils pour sublimer un plat du quotidien. Cette fois, ce sont les endives au jambon. (Voir recette p.34)

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les racines d'endives sont comestibles. Testez leur goût atypique en les braisant au four. N'hésitez pas à en demander à votre maraîcher !

1 Plutôt que les cuire à l'eau, faites-les revenir dans un beurre noisette pour les caraméliser.

2 Ajoutez une pointe de gianduja dans la béchamel, vous verrez, c'est un sublime accord !

3 N'hésitez pas à accommoder ce plat avec d'autres charcuteries (bresaola, jambon de Parme, dinde fumée) et de fromages salés à pâte sèche (pecorino, manchego, gouda...)

4 Ôtez le pédoncule (tout ce qui tient les feuilles de l'endive) pour retirer 100 % de l'amertume.

5 Servez le gratin avec une salade d'endives rouges assaisonnée avec de l'huile de noix, de la sauce soja et des brisures de noisettes, afin de donner un côté exotique à cette recette.

On en met plein la vue !

Pour changer de présentation, montez ce plat en plusieurs couches, en superposant dans l'ordre : feuilles d'endive, jambon, béchamel, fromage. Répétez deux ou trois fois cette opération pour avoir des endives au jambon au format lasagnes.

Carottes de la baie du Mont-Saint-Michel

MERVEILLES DE LA NATURE

AOP JARDINS DE NORMANDIE - Association domiciliée Avenue de Paris – 50000 SAINT-LÔ – SIREN 497 765 941

Carotte de la Baie du Mont-Saint-Michel glacée dans un jus de carottes fermenté, hollandaise ail noir et raisin blanc

Pour 2 personnes / Cuisson 35 min au four à 180°C

- 3 Carottes de la Baie du Mont-Saint-Michel
- 2 jaunes d'œuf
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 3 gousses d'ail noir (vendu en épicerie)
- 200 g d'huile
- 50 g de beurre
- Herbes fraîches (type fleur de coriandre - basilic - estragon)
- 1 pincée de fleur de sel
- Zeste d'orange (ou de citron)
- Quelques grains de raisin blanc

Recette du chef Victor Mercier

©VictorMercier_GuillaumeCzerw

1) Faites cuire 35 minutes au four à 180°C vos carottes de la Baie du Mont-Saint-Michel parsemées d'huile et d'une pincée de fleur de sel. Incorporez 8 min avant la fin de cuisson, quelques grains de raisin blanc.

2) Préparez votre crème d'ail noir en fouettant vos jaunes d'œufs en sabayon, avec une cuillère d'eau et de vinaigre. Une fois la crème montée, incorporez 50 g de beurre et l'ail noir pour plus de crémeux et de goût. Passez au chinois, vous pouvez également verser votre préparation en siphon pour faciliter le dressage dans l'assiette.

3) Une fois vos carottes rôties au four, réservez une carotte entière pour le dressage, réservez quelques fines rondelles des carottes restantes, avant de les passer à la centrifugeuse pour obtenir un jus de carottes onctueux, façon beurre blanc.

4) Découpez votre carotte rôtie en deux dans l'assiette. Recouvrez-là de quelques fines rondelles de carottes, de morceaux d'ail noir et de zeste d'orange. Saupoudrez ensuite quelques herbes fraîches et agrémentez de quelques grains de raisin rôtis pour encore plus de fraîcheur et de douceur en bouche. Agrémentez de votre crème d'ail noir et de quelques gouttes de jus de carottes fermenté avant de déguster.

Astuce du chef : Préparer des bocaux de carottes de la Baie lacto fermentées : nettoyer bien vos carottes avant de les réserver minimum 3 semaines dans 1L de solution saline obtenue en mélangeant 30g de sel à 1 litre d'eau. Vérifiez que vos carottes sont couvertes à hauteur puis refermez hermétiquement votre bocal. Vos carottes lacto fermentées pourront être dégustées 3 semaines plus tard.

Le mot du Chef Victor Mercier : Avec son goût doux et sucré, la Carotte de la Baie du Mont-Saint-Michel est un produit d'exception à elle-seule. Pour révéler son caractère, j'ai simplement imaginé un jeu de textures dans l'assiette et un mariage de goûts. De l'ail noir pour agrémenter avec puissance le jus et la carotte, quelques grains de raisin blanc pour renforcer avec fraîcheur le sucré en bouche.

Saveurs de NORMANDIE

RÉGION NORMANDIE

Jardins de Normandie

Simple comme une meilleure soupe

Un plat chaudement réconfortant à préparer à volonté tout au long de la saison froide. Mais pourquoi se contenter d'un potage basique qui, parfois, manque de goût ? Voici comment améliorer cette spécialité hivernale.

Par la rédaction

BOLS OU ASSIETTES CREUSES ?

Bols pour les crèmes, veloutés, potages épais ou bisques. Assiettes pour les soupes moulinées, bouillons enrichis de légumes ou de viande. Car dans un bol, les ingrédients restent au fond. Pour les préparations gratinées (oignon), ou au fromage râpé, soit les bols passent directement au four, soit on les chauffe avant de les remplir. Car le fromage refroidit vite et, froid c'est moins bon…

1 UNE BASE DE CARACTÈRE

On associe des légumes doux (carotte, courge, pomme de terre) à des légumes de caractère (champignons, cresson, céleri). On ajoute des herbes aromatiques puissantes (coriandre, estragon) et une pointe d'épice.

On pique l'astuce de Marine : *Je fais d'abord revenir les légumes avec 2 ou 3 rondelles de chorizo fort. Ça suffit pour donner un bon goût et relever le potage.*

2 UNE CUISSON PARFAITE

On fait toujours revenir ses légumes seuls, on n'ajoute l'eau que quand ils ont déjà un peu sué. Et attention ! On ne noie pas les légumes, la bonne dose, c'est quand l'eau les recouvre tout juste.

On pique l'astuce de Mélissa : *Je fais mijoter ma soupe longtemps. J'y ajoute une pomme de terre pelée entière, et c'est seulement lorsqu'elle se décompose que je stoppe la cuisson.*

6 UNE TOUCHE FROMAGÈRE

Gruyère ou parmesan complètent les saveurs d'un potage. Si on veut une texture lisse, on fait fondre son fromage au préalable dans un peu de crème avant de l'intégrer. L'astuce est valable pour le chèvre, le camembert, le bleu…

On pique l'astuce de Manon : *J'ajoute souvent du fromage frais, type kiri, qui apporte une consistance onctueuse et veloutée, plus une petite note de fraîcheur.*

7 LES PETITS PLUS

Il suffit d'un rien pour améliorer une simple soupe : glisser un morceau de beurre salé piqué sur une fourchette sur la surface d'un velouté, mêler du vin blanc ou rouge au bouillon de cuisson, remplacer la crème traditionnelle par de la crème de coco.

On pique l'astuce de Myrtille : *J'ajoute toujours un topping, comme une crème au jus de citron, par exemple, ou une huile aux herbes et à l'ail.*

3 ACCÉLÉRER LA CUISSON

Il suffit de râper les légumes pour diviser le temps par trois. L'astuce pour assurer une cuisson homogène : ceux à chair dense (carotte, navet, betterave) sont râpés, les autres coupés en morceaux.

On pique l'astuce d'Emmanuelle : *Quand je n'ai pas le temps, je pioche dans les conserves et, bien sûr, je prépare mes soupes en grande quantité pour en congeler.*

4 ÉPAISSIR EN UN CLIN D'ŒIL

Les légumes ont rendu trop d'eau ? On densifie avec de la polenta, des légumes secs cuits (haricots, lentilles), de la fécule de maïs, de la purée instantanée ou simplement des pâtes à potage...

On pique l'astuce de Françoise : *Je fais rôtir les légumes au four. Ils perdent leur eau de végétation et la chair est goûteuse.*

5 MAÎTRISER LA CONSISTANCE

Certains l'aiment veloutée, d'autres riches en morceaux. Les premiers ajouteront un peu de crème, de beurre ou d'huile avant de mixer. Les seconds donneront juste quelques coups de mixeur.

On pique l'astuce de Lison : *Je prépare un velouté à l'ancienne, avec un roux dilué au bouillon de volaille. Je le mixe avec mes légumes cuits à la vapeur, et quelques Carré frais.*

8 CUISSON AU FOUR

Quand on a le temps, il faut absolument tester ce mode de cuisson à l'ancienne. On graisse sa cocotte, on y met ses légumes, de l'eau et un bouquet garni. Une fois assaisonnée, on couvre et, hop !, au four pour une petite heure. Un pur délice.

On pique l'astuce d'Olivier : *J'ajoute une épaisse tranche de lard fumé dans la cocotte, et quelques dés de cèpes sautés ou des pincées de cèpes séchés pilés.*

9 PARFUM EXOTIQUE

Pour faire voyager ses papilles sans pour autant préparer ramen ou phô, il suffit de mêler quelques ingrédients bien choisis à sa soupe : feuilles de kaffir, lime, jus de citron vert, gingembre, citronnelle, piment, lait de coco...

On pique l'astuce de Morgane : *Je sers ma soupe ou mon bouillon épicé bien chaud, avec de l'oignon vert, des pousses de soja, du basilic thaï et des quartiers de citron.*

10 GRANDES OCCASIONS

Il suffit de travailler l'esthétique : des bols chics, une jolie couleur (crème de courge + saint-jacques grillées ; velouté de céleri + œuf poché), un dôme de chantilly dressé à la poche à douille, des chips de légumes, de la truffe râpée, des graines...

On pique l'astuce de Ziga : *Je marbre une crème de chou-fleur avec de la bisque de homard, je décore d'œuf dur râpé, de sésame noir, de feuilletés au parmesan...*

ON SE RÉCONFORTE **EN CUISINE !**

On se réconforte en cuisine

• LÉGUMES CONFITS •
• GRATINS GÉNÉREUX •
• RISOTTOS FONDANTS •

Rouleaux de lasagnes gratinés

40 MIN	1H15	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

- **500 g** de bœuf haché
- **100 g** de pancetta
- **1** carotte
- **1** oignon
- **2 gousses** d'ail
- **1 poignée** de jeunes pousses
- **20 cl** de crème liquide entière
- **60 g** de parmesan râpé
- **60 g** de gruyère râpé
- **12** feuilles de lasagnes fraîches
- **250 g** de pulpe de tomate en conserve
- **20 cl** de coulis de tomate
- **2 c. à soupe** de concentré de tomate
- **20 cl** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 pincées** de piment en poudre
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Coupez la pancetta en petits morceaux. Pelez et râpez la carotte. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail.

2 Préparez la bolognaise. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail 3 minutes puis ajoutez le concentré de tomate et le piment, poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez la carotte et la pancetta. Laissez cuire 5 minutes et versez la pulpe de tomate et le bouillon. Salez, poivrez. Laissez compoter 20 à 25 minutes puis mixez. Incorporez la viande de bœuf en l'émiettant. Mélangez 5 minutes sur feu doux, rectifiez l'assaisonnement et laissez tiédir.

3 Garnissez le plat. Préchauffez le four à 170 °C. Versez le coulis de tomate dans le fond d'un plat graissé. Coupez les feuilles de lasagne en deux dans la largeur et roulez les demi-feuilles en tubes. Déposez-les, en hauteur, dans le plat, en commençant par les bords du moule. Farcissez avec la bolognaise à l'aide d'une petite cuillère.

4 Passez au four. Mélangez la crème avec le parmesan, du sel et du poivre. Arrosez-en le plat. Parsemez de gruyère râpé et enfournez pour 40 minutes. Décorez de jeunes pousses et servez bien chaud.

VERSION VÉGÉ
Remplacez les viandes par des lentilles.

Se faire plaisir ?
L'ingrédient qui change tout

Soupes, gratins, fondues… En apparence, ces recettes n'ont rien en commun. Et pourtant, deux sensations les lient et font leur réussite : le réconfort et… le plaisir. Celui de les préparer pour les gens que l'on aime mais surtout celui de les manger. Ça tombe bien, se faire plaisir, c'est le fil rouge de notre dossier.

On pense que la réussite d'une recette (et de sa dégustation) réside seulement dans sa préparation, le choix des aliments et la justesse de son assaisonnement. Eh bien, vous savez quoi ? Chez Marmiton, on pense aussi que cela tient à la dose d'amour que l'on met dedans. Plutôt que de partir d'un ingrédient, comme ça a pu être le cas l'hiver dernier avec les pommes de terre, par exemple, cette année, on s'est dit qu'on avait besoin de prendre soin de nous à travers des recettes qui nous font du bien autant au moral qu'au corps !

1 FAIRE DU REPAS UN MOMENT PRIVILÉGIÉ

Bien au-delà de ce que l'on va servir à table, le plaisir de manger, c'est aussi celui de prendre son temps. Une habitude qui semble se perdre de plus en plus quand on voit combien le temps moyen passé à table par les Français se réduit d'année en année. Évidemment, ce n'est pas toujours possible au quotidien, mais on se réserve quand même le droit de traîner à table, surtout quand la recette en vaut la peine. Et cela tombe bien puisqu'il faut 20 minutes au corps pour envoyer au cerveau la sensation de satiété. On fait d'une pierre deux coups :-)

2 S'AUTORISER UN LÂCHER-PRISE

Ce n'est pas pour rien si, chez Marmiton, notre devise c'est « cuisiner rend heureux ». La cuisine peut être une vraie thérapie. Bon, évidemment, quand on est très joyeux, la question ne se pose pas, on était déjà bien avant de se mettre aux fourneaux. Mais quand on ne va pas très bien, faire la cuisine peut être un vrai exutoire.
Le temps d'une recette, on fait une pause dans les émotions qui nous traversent, on se détend et on retrouve une certaine sérénité.

3 LA CLÉ ? LE PARTAGE

Ce n'est pas pour rien si beaucoup d'entre nous ont du mal à faire la cuisine pour eux seuls. À la base, on aime cuisiner pour l'autre. C'est cela aussi une recette qui fait du bien, celle que l'on va donner à l'autre, que l'on soit 2 ou 10 à table. Du simple gratin de légumes jusqu'à l'incontournable tartiflette, toutes les recettes que nous avons sélectionnées pour vous sont faites pour être partagées, pour apporter du plaisir, simplement à ses voisins ou, pourquoi pas, à une personne qui, elle, ne peut plus vraiment se mettre aux fourneaux…

4 ON PLONGE DANS NOS MEILLEURS SOUVENIRS

La cuisine, on le sait, c'est aussi une question de transmission, la comfort food (cuisine réconfortante, comme disent les Anglo-Saxons) tient plus à ce que nous évoque une recette qu'à ses ingrédients en soi. Et ça, c'est intimement lié à notre mémoire culinaire, à savoir, ce qu'on aimait petit, ce qui nous remplissait de joie. Pour certains, ce sera un simple morceau de beurre qui fond dans la poêle, une odeur caractéristique du repas à venir, pour d'autres, le fameux poulet du dimanche.
À chacun son vécu en cuisine, et c'est tant mieux.

5 CUISINER SANS RENTRER DANS LES CASES

Se faire plaisir ne veut pas dire ne manger que du fromage, ni, à l'inverse, rechercher toutes les vertus nutritionnelles. Chez Marmiton, on est convaincu que notre assiette doit être un savant mélange de tout cela à la fois, et cela, au quotidien. C'est pour cette raison que, dans notre dossier, vous retrouvez autant des recettes de légumes, que de pâtes, ou encore de fromage gratiné. Nos envies en cuisine ne sont pas toujours les mêmes, mais elles ont ceci en commun : c'est toujours un vrai plaisir d'y répondre avec du fait-maison.

Risotto à la chicorée rouge de Trévise

15 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **200 g** de chicorée rouge
- **1** petit oignon
- **120 g** de parmesan râpé + quelques copeaux
- **30 g** de beurre
- **400 g** de riz arborio
- **1 l** de bouillon de légumes
- **20 cl** de vin rouge
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir au beurre dans une poêle à bords hauts jusqu'à ce qu'il soit fondu. Versez le vin. Ajoutez la chicorée préalablement lavée et émincée puis le riz en mélangeant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

2 **Incorporez le bouillon.** Versez le bouillon louche par louche en remuant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois. Entre chaque louche, attendez que le bouillon soit bien absorbé. Répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit fondant. Goûtez régulièrement.

3 **Dressez les assiettes.** Hors du feu, ajoutez le parmesan, assaisonnez et mélangez. Couvrez d'un torchon puis d'un couvercle et laissez reposer quelques minutes. Juste avant de servir, décorez de quelques copeaux de parmesan.

Risotto au butternut et au gorgonzola

15 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **1** courge butternut
- **1** oignon
- **100 g** de gorgonzola
- **20 g** de mascarpone
- **30 g** de beurre
- **400 g** de riz arborio
- **1 l** de bouillon
- **10 cl** de vin blanc

1 **Préparez les ingrédients.** Mettez le bouillon à frémir dans une casserole. Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir avec le beurre dans une poêle à bords hauts avec le vin blanc puis ajoutez le riz en mélangeant jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

2 **Faites cuire la courge.** Coupez ses extrémités et épluchez-la. Ôtez les graines et coupez-la en dés. Mettez-les dans une poêle huilée. Faites-les revenir environ 20 minutes en remuant très régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Vous pouvez y ajouter quelques épices. Réservez au chaud.

3 **Ajoutez le bouillon.** Versez louche par louche le bouillon sur le riz sans jamais cesser de remuer. Attendez entre chaque louche que le bouillon soit bien absorbé. Répétez l'opération jusqu'à ce que le riz vous semble suffisamment fondant (n'hésitez pas à goûter régulièrement).

4 **Apportez la touche finale.** Hors du feu, ajoutez le gorgonzola, le mascarpone et les dés de butternut. Couvrez d'un torchon puis d'un couvercle et patientez quelques minutes avant de servir.

POUR UN PLAT COMPLET
Intégrez en fin de cuisson des crevettes décortiquées coupées en morceaux. S'il reste du risotto, vous pourrez en faire des arancinis.

Croissants farcis

20 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson

POUR 2 personnes

- **1** escalope de dinde
- **4 tranches** de bacon
- **1 poignée** de jeunes pousses d'épinard
- **1 poignée** de mesclun
- **4 tranches** de cheddar ou de mimolette
- **2 c. à soupe** de crème fraîche
- **15 g** de beurre
- **4** croissants
- **2 c. à café** de moutarde
- **2 c. à soupe** de vinaigre de vin

1 **Préparez les viandes.** Coupez l'escalope de dinde dans l'épaisseur. Faites-la cuire 5 minutes dans une poêle beurrée. Réservez, coupez-la en lamelles. Dans la même poêle, faites dorer les tranches de bacon.

2 **Assaisonnez la salade.** Mélangez les jeunes pousses au vinaigre de vin. Réservez.

3 **Garnissez les croissants.** Coupez les croissants en deux dans leur longueur, tartinez-les de moutarde. Garnissez-en deux de bacon, de tranches de cheddar et de mesclun. Poivrez. Garnissez-les deux autres de dinde, ajoutez la crème fraîche et les jeunes pousses vinaigrées. Refermez les croissants et servez aussitôt.

+ DE CROUSTILLANT
Pour un mélange de textures marqué en bouche, passez les croissants tranchés 1 minute sous le gril.

Enchiladas au poulet

20 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **1** poulet rôti
- **3** oignons
- **1** citron vert (jus)
- **200 g** de cheddar fermier râpé
- **15 cl** de bouillon de volaille
- **6** galettes de maïs
- **1 c. à café** de cumin

POUR LA SALSA VERDE :

- **1 gousse** d'ail
- **1 bouquet** de persil
- **½ bouquet** de menthe
- **½ bouquet** de coriandre
- **1 c. à soupe** de câpre
- **1 c. à café** de moutarde
- **1 c. à soupe** de vinaigre de vin
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la salsa verde.** Mixez les herbes, la gousse d'ail et les câpres. Ajoutez le vinaigre, la moutarde, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez et réservez.

2 **Préparez la garniture.** Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle huilée 10 minutes. Ajoutez le cumin et réservez. Prélevez et effilochez la chair du poulet rôti. Dans un saladier, mélangez l'effilochée de poulet, les oignons, le jus du citron vert, le bouillon de volaille, les trois quarts de la salsa verde, et la moitié du cheddar râpé et assaisonnez.

3 **Procédez au dressage :** répartissez dans le centre de chaque galette de maïs la garniture au poulet, puis roulez-les. Placez les enchiladas côté partie repliée vers le fond du plat pour les maintenir, nappez de sauce salsa verde restante puis de cheddar. Enfournez pour 30 minutes.

Pommes de terre farcies à la mimolette vieille

25 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **250 g** de lardons fumés
- **8** pommes de terre de taille moyenne
- **1** petit oignon rouge
- **4 brins** de persil
- **400 g** de mimolette vieille
- **10 cl** de crème liquide
- Sel et poivre

1 **Préparez les pommes de terre.** Coupez une lamelle de chaque pomme de terre dans le sens de la longueur pour qu'elles soient stables une fois posées à plat. Faites-les cuire ensuite dans une casserole d'eau bouillante 25 minutes environ. Vérifiez si elles sont cuites avec la pointe d'un couteau.

2 **Préparez la garniture.** Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites précuire les lardons et l'oignon quelques minutes dans une poêle chaude. Rincez, séchez et ciselez le persil. Préchauffez le four à 180 °C.

3 **Garnissez les pommes de terre.** Une fois cuites et égouttées, coupez un chapeau à chaque pomme de terre dans le sens de la longueur, creusez-les. Mêlez la chair des pommes de terre récupérée à l'oignon, aux lardons et à la crème liquide. Ajoutez 100 g de mimolette coupée en dés. Disposez ensuite ce mélange dans les pommes de terre puis recouvrez du reste de mimolette taillée en lamelles.

4 **Enfournez pour 15 minutes.** Servez chaud accompagné d'une salade verte de saison (mâche, par exemple).

LE PETIT +
Saupoudrez le plat d'un peu de levure maltée avant d'enfourner pour lui donner un léger goût de fromage.

Cannellonis vegan

25 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

260 g	d'épinards frais
2 gousses	d'ail
½	citron (jus)
50 cl	de lait végétal
400 g	de tofu nature
1 paquet	de cannellonis (250 g)
40 g	de fécule de maïs
4 c. à soupe	d'huile d'olive
1 c. à café	de fleur de sel
	Noix de muscade
	Sel et poivre

1 **Faites cuire les épinards.** Lavez-les et laissez-les cuire 4 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et laissez refroidir. Préchauffez le four à 190 °C.

2 **Préparez la garniture.** Mixez le tofu, l'ail épluché et dégermé, 1 cuillerée à soupe d'huile, le jus du citron et la fleur de sel. Vous devez obtenir une texture semblable à celle de la ricotta. Pressez les épinards. Émincez-les et incorporez-les au mélange au tofu.

3 **Préparez la béchamel.** Faites chauffer l'huile restante dans une casserole à feu doux. Versez la fécule et mélangez bien. Incorporez le lait végétal petit à petit sans cesser de remuer. La préparation va épaissir. Râpez de la noix de muscade, salez et poivrez.

4 **Montez le plat.** Au fond d'un plat à gratin, déposez un peu de béchamel. Remplissez les cannellonis avec la garniture et alignez-les dans le plat. Couvrez du reste de béchamel. Enfournez pour 30 minutes.

BIO PLANETE

Huilerie Moog fondée en 1984

DÉCOUVREZ LES HUILES GRILLÉES

Une saveur originale dans vos plats d'hiver

DISPONIBLES UNIQUEMENT EN MAGASIN BIO

Tartiflette aux pommes

15 MIN Préparation | **45 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **150 g** de lardons
- **4 ou 5** pommes de terre
- **1** pomme
- **1** reblochon
- Sel et poivre

1 **Préparez la garniture.** Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Épluchez les pommes et coupez-les en dés. Dans une poêle, faites revenir 5 minutes les lardons. Mélangez-les aux dés de pomme et de pomme de terre. Assaisonnez.

2 **Finalisez le plat.** Dans 2 cassolettes pour 2 personnes ou un grand plat, répartissez le mélange. Coupez le reblochon en deux et disposez 1 moitié sur chaque cassolette. Enfournez pour 30 minutes.

Mac and cheese au lard

10 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **2 tranches** de lard
- **100 g** de cheddar fermier râpé
- **100 g** de mimolette râpée
- **80 cl** de lait
- **40 g** de beurre
- **400 g** de coquillette ou de cavatappis
- **2 c. à soupe** bombées de farine
- **½ c. à café** de paprika fumé
- **½ c. à café** d'ail en poudre
- **1 c. à soupe** de chapelure

1 **Préparez les coquillettes.** Faites-les cuire 1 minute de moins que le temps indiqué sur l'emballage.

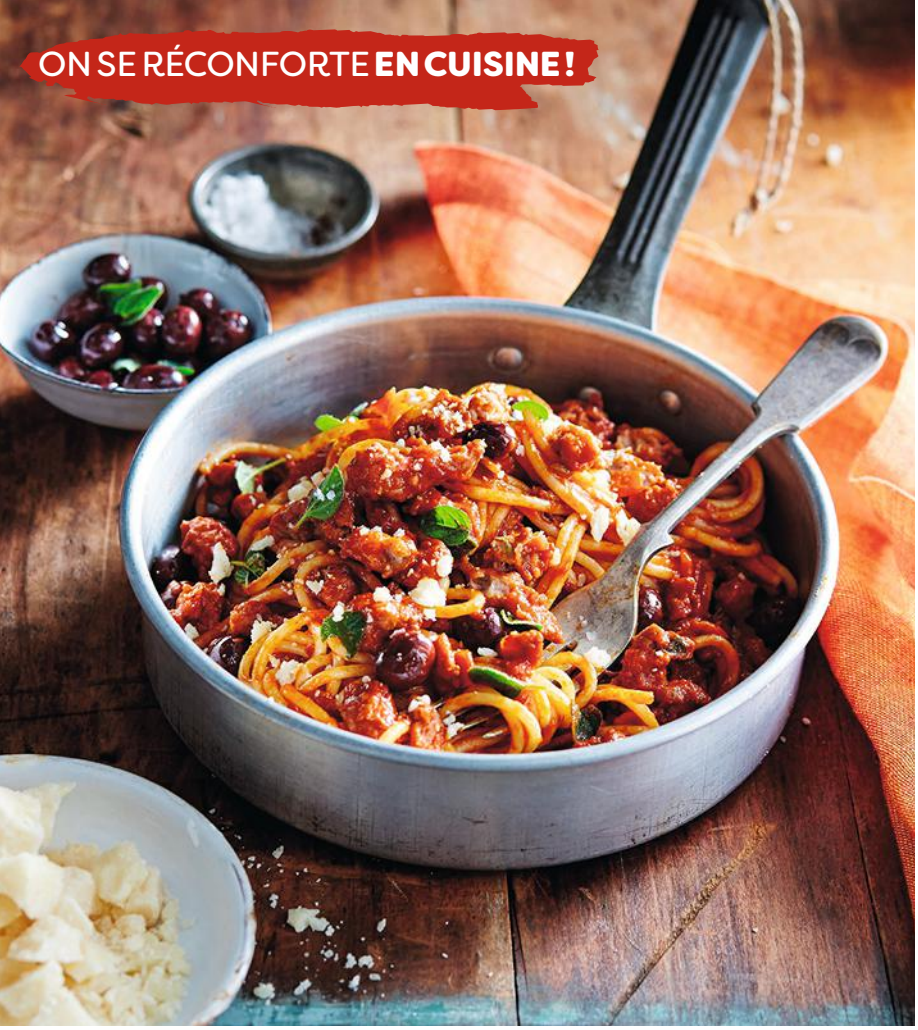
2 **Réalisez un roux.** Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez. Ajoutez le lait petit à petit tout en mélangeant jusqu'à ce que la préparation devienne onctueuse mais pas trop épaisse. Incorporez les fromages râpés, l'ail en poudre et le paprika.

3 **Préparez le lard.** Coupez les tranches en petits dés. Faites-les revenir à sec dans une poêle 2 minutes.

4 **Dressez le plat.** Mélangez les pâtes égouttées, la béchamel, les lardons et versez la préparation dans un plat allant au four. Saupoudrez de chapelure et enfournez en mode gril pour 5 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

CUISSON MAÎTRISÉE

Pour davantage d'onctuosité, faites cuire les coquillettes dans un mélange moitié eau et moitié lait.



Spaghettis bolognaise aux olives

10 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **500 g** de viande de bœuf hachée
- **2 gousses** d'ail
- **2** oignons
- **50 g** de parmesan râpé
- **300 g** de spaghettis
- **1** bouquet garni
- **500 g** de sauce tomate
- **20 cl** de vin rouge
- **20** olives noires dénoyautées
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive

1 **Préparez la garniture.** Épluchez les oignons et l'ail, puis émincez-les. Dans une poêle, chauffez l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons et l'ail 5 minutes. Ajoutez la viande hachée et faites-la revenir 5 minutes. Déglacez au vin rouge, ajoutez la sauce tomate, le bouquet garni et les olives. Laissez mijoter le tout 20 minutes sur feu doux.

2 **Précuisez les pâtes.** Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis 3 minutes de moins que le temps indiqué sur l'emballage.

3 **Dressez le plat.** Cinq minutes avant la fin de la cuisson de la garniture, versez les spaghettis dans la préparation et poursuivez la cuisson. Saupoudrez de parmesan avant de servir.

Cannellonis au poulet

35 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **200 g** de comté râpé
- **50 cl** de crème liquide
- **18 feuilles** de lasagne
- **40 cl** de bouillon de poule
- **2 c. à soupe** de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

POUR LA GARNITURE :

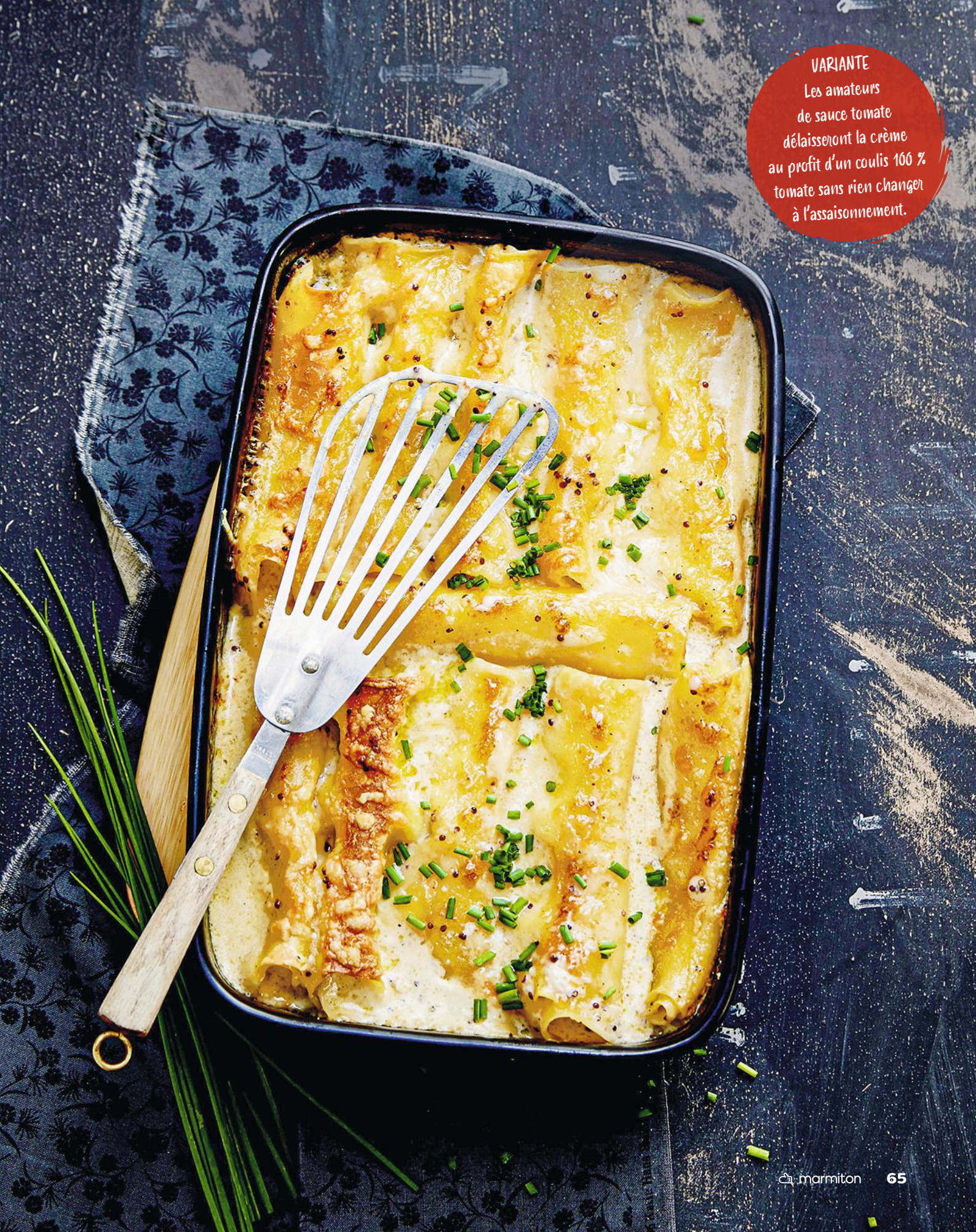
- **2** blancs de poulet (400 g)
- **1** oignon
- **1 gousse** d'ail
- **1 bouquet** de ciboulette
- **200 g** de chèvre frais
- **50 g** de pignons
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive

1 **Préparez la garniture.** Coupez le poulet en morceaux. Épluchez l'oignon et l'ail puis émincez-les. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon 3 minutes. Ajoutez les morceaux de poulet et l'ail. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes.

2 **Finalisez le mélange.** Faites griller à sec les pignons puis mixez-les avec le poulet et le chèvre. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée en réservant quelques brins. Mélangez et réservez au frais.

3 **Garnissez les pâtes.** Préchauffez le four à 200 °C. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée, plongez les plaques de lasagne deux par deux pendant 2 minutes et retirez-les avec une écumoire. Disposez-les sur une planche à découper et déposez 1 cuillerée de farce à une extrémité. Roulez et disposez les cannellonis dans un grand plat à four huilé.

4 **Faites cuire au four.** Mélangez la crème liquide avec la moutarde et le bouillon. Salez, poivrez et versez sur les cannellonis : ceux-ci doivent être recouverts de sauce. Parsemez de comté et enfournez pour 35 à 40 minutes. Servez chaud avec un peu de ciboulette ciselée.



VARIANTE
Les amateurs de sauce tomate délaisseront la crème au profit d'un coulis 100 % tomate sans rien changer à l'assaisonnement.

TOUR DE MAIN
Coupez le bœuf en lanières assez épaisses pour qu'elles soient encore moelleuses en fin de cuisson.

Bœuf Stroganoff

25 MIN	30 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

700 g	de bœuf (filet, rumsteck, bavette)
500 g	de champignons de Paris
3	oignons
5 brins	de persil
20 cl	de crème liquide entière
10 g	de beurre
2 c. à soupe	d'huile végétale
2 c. à soupe	de concentré de tomate
1 c. à soupe	rase de farine
1 c. à soupe	de moutarde forte
10 cl	de vin blanc sec
½ cube	de bouillon de bœuf
1 c. à soupe	bombée de paprika doux
1 c. à café	de sucre
	Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Taillez la viande en lanières. Éliminez le pied des champignons et coupez-les en lamelles. Pelez et émincez les oignons.

2 **Saisissez la viande.** Chauffez l'huile et le beurre dans une sauteuse. Faites dorer les lanières de bœuf 3 minutes à feu vif en remuant. Débarrassez et réservez.

3 **Précuisez les légumes.** Ajoutez un filet d'huile dans la sauteuse et versez les champignons et les oignons. Faites cuire 5 minutes à feu vif. Salez et poivrez, poursuivez la cuisson 5 minutes à feu modéré.

4 **Réalisez la sauce.** Saupoudrez les champignons de farine, mélangez, ajoutez le paprika, le vin, le concentré de tomate, le cube de bouillon émietté et le sucre. Faites cuire 3 minutes en remuant et incorporez la crème. Poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes, la sauce doit épaissir.

5 **Finalisez le plat.** Ajoutez les lanières de viande et la moutarde dans la sauteuse. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Faites réchauffer 3 minutes. Parsemez de persil ciselé, ajoutez quelques pincées de paprika et servez aussitôt avec du riz blanc.

Gratin dauphinois

15 MIN Préparation | **1 H 30** Cuisson | **POUR 8** personnes

1,5 kg de pommes de terre
2 gousses d'ail
1 branche de thym frais
60 cl de crème fleurette
Noix de muscade
Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles fines. Pressez l'ail.

2 **Dressez le plat.** Déposez une fine couche de pommes de terre dans un plat à gratin. Ajoutez un peu d'ail pressé, salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade râpée. Faites à nouveau une couche de pommes de terre et réitérez l'opération jusqu'à épuisement des rondelles de pommes de terre.

3 **Faites cuire le gratin.** Préchauffez le four à 160 °C. Recouvrez les ingrédients de crème liquide, et enfournez pour 1 h 30. Au moment de servir, ajoutez un peu de thym frais.

LE BON ÉQUIPEMENT

Si vous avez envie de vous lancer régulièrement dans l'aventure, cela vaut la peine d'investir dans une plaque à raviolis, qui facilite vraiment le montage de la farce.

Raviolis à la farine de sarrasin, saumon et ricotta

45 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson
30 MIN Repos | **POUR 6** personnes

- **300 g** de pavé de saumon
- **1** oignon nouveau
- **1 bouquet** d'aneth
- **10 brins** de ciboulette
- **200 g** de ricotta
- **180 g** de farine de sarrasin
- **150 g** de farine de blé
- Sel et poivre

POUR LA SAUCE :

- **1 gousse** d'ail
- **100 g** de parmesan râpé
- **20 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de pulpe de tomate en conserve
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** d'huile végétale

1 **Préparez la pâte.** Versez les 2 farines dans un saladier. Ajoutez 8 cl d'eau et 3 pincées de sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Filmez et laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

2 **Préparez la sauce.** Pelez, dégermez et hachez l'ail. Chauffez l'huile dans une casserole, faites revenir l'ail et le concentré de tomate 2 minutes puis ajoutez la pulpe de tomate. Laissez frémir 5 minutes et incorporez la crème, du sel et du poivre. Mélangez 5 minutes sur feu vif (la sauce doit épaissir). Mixez puis ajoutez le parmesan et mélangez.

3 **Préparez la garniture.** Taillez le saumon en dés. Hachez le bulbe et la tige de l'oignon. Ciselez la ciboulette et l'aneth (réservez quelques brins). Mélangez le tout avec la ricotta. Salez et poivrez.

4 **Formez les raviolis.** Étalez la pâte le plus finement possible au rouleau (idéalement dans une machine à pâtes). Découpez-la en disques d'environ 3 cm de diamètre, à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez 1 cuillerée de farce au centre de la moitié des disques et couvrez avec les autres. Soudez les bords en les humidifiant légèrement.

5 **Faites cuire les raviolis.** Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les raviolis par fournée. Laissez pocher environ 3 minutes.

6 **Dressez le plat.** Réunissez la sauce et les raviolis dans une sauteuse, faites réchauffer jusqu'à ce que la sauce frémisse. Ajoutez des pluches d'aneth, poivrez et servez aussitôt.

Gratin de crozets à la crème et aux lardons

10 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **100 g** de lardons
- **100 g** de fromage râpé
- **15 cl** de crème liquide
- **250 g** de crozets
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Plongez les crozets dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laissez cuire environ 15 minutes. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse.

2 **Dressez le plat.** Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez les crozets et mélangez-les avec la crème et les lardons. Salez légèrement puis répartissez le mélange dans un plat à gratin. Couvrez de fromage râpé.

4 **Faites cuire le gratin.** Enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Servez aussitôt.

+ DE GOÛT

N'hésitez pas à échanger les cubes de bouillon contre du miso frais. On en trouve maintenant au supermarché, il s'agit de soja fermenté. Il faut en dissoudre une petite partie dans de l'eau tiède, il ne doit surtout pas bouillir.

Soupe de nouilles aux crevettes

20 MIN	20 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

400 g	crevettes roses décortiquées
4 cm	de gingembre frais
3 gousses	d'ail
2	oignons
1	citron vert (jus)
1	piment chili
1 bâton	de citronnelle
40 cl	de lait de coco
280 g	de nouilles chinoises
2 c. à soupe	d'huile de sésame
1 c. à soupe	de sauce soja
1 c. à soupe	rase de pâte de curry rouge
3 cubes	de bouillon de légumes
2 c. à café	de pâte de piment
	Coriandre
	Poivre 3 baies

1 **Préparez les ingrédients.** Faites cuire les nouilles 8 à 9 minutes. Égouttez et réservez. Émincez l'ail, l'oignon, la citronnelle et râpez le gingembre. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle. Ajoutez les ingrédients précédemment coupés et laissez revenir 2 minutes.

2 **Assaisonnez le tout.** Ajoutez la pâte de curry et celle de piment. Mélangez bien et laissez infuser les épices. Diluez les cubes de bouillon dans 60 cl d'eau chaude. Versez le bouillon obtenu dans la poêle. Ajoutez le jus de citron vert et la sauce soja.

3 **Finalisez la soupe.** Incorporez le lait de coco puis déposez les crevettes. Portez à ébullition à feu vif puis baissez le feu pour n'avoir qu'un frémissement. Laissez cuire 7 minutes, jusqu'à ce que la soupe épaississe.

4 **Dégustez.** Ajoutez les nouilles, mélangez bien pour les imprégner et servez dans un bol. Déposez un peu de coriandre ciselée et le piment émincé. Poivrez à convenance.

Polenta crémeuse au gorgonzola

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 8** personnes

- **500 g** de gorgonzola
- **500 g** de semoule de maïs précuite
- **20 g** de gros sel gris
- **10** noisettes pour décorer

1 Préparez la polenta. Portez 2 l d'eau salée à ébullition dans une casserole à fond épais. Versez la semoule de maïs en pluie en mélangeant avec un fouet pour éviter les grumeaux. Baissez le feu au premier bouillon. Continuez la cuisson en mélangeant avec une cuillère en bois pendant 5 à 10 minutes. La polenta est cuite quand elle se détache des bords de la casserole.

2 Ajoutez le fromage. Hors du feu, ajoutez la moitié du gorgonzola en petits morceaux sans trop mélanger. Versez aussitôt la polenta, en une fois, dans un plat ou sur une planche en bois (comme en Italie), disposez dessus l'autre moitié du gorgonzola en lanières : grâce à la chaleur le fromage fondra.

3 Dressez les assiettes. Parsemez des noisettes concassées que vous aurez fait dorer quelques minutes au four. Dégustez chaud, en plat unique, accompagné de salade.

Pastítsio

30 MIN Préparation | **1 H 20** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **800 g** de viande hachée (bœuf, poulet)
- **2** oignons
- **1 gousse** d'ail
- **250 g** de feta
- **500 g** de pâtes pour pastítsio
- **300 g** de pulpe de tomates en conserve
- **10 cl** d'huile d'olive
- **10 cl** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** de concentré de tomates
- **2 feuilles** de laurier
- **1 c. à café** d'origan séché
- **½ c. à café** de cannelle moulue
- Sel et poivre

POUR LA BÉCHAMEL

- **2** œufs
- **1 l** de lait
- **90 g** de beurre
- **90 g** de farine tamisée
- **2 pincées** de muscade

1 Préparez les ingrédients. Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet. Égouttez, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, laissez refroidir. Pelez et émincez finement les oignons. Épluchez, dégermez et hachez l'ail.

2 Faites dorer la viande. Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse allant au four. Dorez les oignons 5 minutes puis ajoutez la viande émiettée. Faites revenir 10 minutes. Préchauffez le four à 170 °C.

3 Poursuivez la cuisson. Incorporez la pulpe et le concentré de tomates, l'ail, le bouillon, l'origan, la cannelle et le laurier. Salez, poivrez. Mélangez, couvrez et enfournez pour 15 minutes. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

4 Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre sur feu doux et versez la farine en fouettant vivement. Ajoutez le lait en filet et laissez épaissir sans cesser de remuer. Hors du feu, ajoutez les œufs préalablement battus, la muscade, du sel et du poivre.

5 Finalisez le plat. Émiettez la feta dans les pâtes, poivrez et mélangez. Réglez la température du four à 180 °C. Disposez les pâtes dans un plat bien huilé, couvrez de viande puis de béchamel. Enfournez pour 40 minutes.

QUELLES PÂTES CHOISIR ?

Les pâtes grecques pour pastítsio, longues et tubulaires, sont l'ingrédient dédié pour ce plat typiquement grec. On peut les remplacer par des bucatini.

VARIANTE DE SAISON
C'est une excellente recette pour accompagner un méli-mélo de légumes, pensez à les varier selon les saisons : fondue de poireaux en hiver, épinards frais au printemps, dés de poivrons et tomates concassées en été.

Polenta aux champignons et œufs mollets

40 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

POUR LA POLENTA :

- **150 g** de parmesan
- **50 cl** de lait
- **20 g** de beurre
- **300 g** de semoule de maïs précuite

POUR L'ACCOMPAGNEMENT :

- **400 g** de mélange de champignons
- **2** oignons moyens
- **2 gousses** d'ail
- **1 brin** de sauge
- **6 brins** de ciboulette
- **6** œufs
- **20 g** de beurre
- **15 cl** de bière brune
- **25 cl** de bouillon de légumes
- **1 c. à soupe** de fécule de maïs
- **1 c. à café** de thym séché
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les champignons. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Nettoyez les champignons. Faites chauffer le beurre et un filet d'huile dans une poêle à feu vif. Ajoutez les champignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajoutez les oignons et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail et prolongez la cuisson 2 minutes.

2 Réalisez la sauce. Dans la poêle, versez la fécule diluée dans la bière, faites cuire 2 minutes. Versez le bouillon, ajoutez le thym, salez et poivrez. Mélangez jusqu'à ce que la sauce commence à bouillir. Laissez mijoter à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant 8 à 10 minutes.

3 Préparez la polenta. Dans une casserole, portez 40 cl d'eau et le lait à ébullition. Versez la semoule en pluie et faites cuire en remuant pendant 3 minutes. Incorporez le beurre, le parmesan, du sel et du poivre. Éteignez le feu, couvrez et laissez reposer 2 minutes.

4 Ajoutez la touche finale. Faites cuire les œufs 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, puis écalez-les.

5 Dressez les assiettes. Répartissez la polenta dans des bols. Disposez les champignons, leur sauce et les œufs sur le dessus. Parsemez de feuilles de sauge et de ciboulette ciselée, puis servez.

VARIANTE
Diversifiez la garniture aux champignons en mêlant girolles, cèpes ou morilles aux champignons de Paris.

Tourte aux champignons et épinards

35 MIN Préparation | **1H** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **500 g** de champignons de Paris
- **200 g** de pousses d'épinards
- **2** échalotes
- **1 gousse** d'ail
- **1** jaune d'œuf
- **100 g** de parmesan
- **20 cl** de crème liquide entière
- **20 g** de beurre
- **1 rouleau** de pâte feuilletée
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** bombée de farine
- **3 pincées** de noix de muscade râpée
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Faites tomber les épinards 2 minutes dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Supprimez le pied des champignons puis taillez-les en lamelles. Pelez et ciselez les échalotes. Épluchez, dégermez et écrasez l'ail.

2 Faites cuire la garniture. Chauffez le reste d'huile et de beurre dans une sauteuse. Faites sauter les champignons 5 minutes sur feu vif. Ajoutez les échalotes et l'ail, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 minutes sur feu modéré.

3 Préparez la sauce. Saupoudrez les champignons de farine, mélangez puis ajoutez la crème et la muscade. Laissez cuire 7 à 10 minutes en remuant. Préchauffez le four à 200 °C. Ajoutez les épinards. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre puis versez dans un moule beurré.

4 Formez la tourte. Déroulez la pâte et couvrez-en le moule en insérant les bords à l'intérieur. Fouettez le jaune d'œuf avec quelques gouttes d'eau et badigeonnez-en la pâte. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Servez aussitôt.

Endives au jambon déstructurées

20 MIN	40 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **2** tranches de jambon
- **4** belles endives
- **½** citron (jus)
- **1** jaune d'œuf
- **200 g** de crème fraîche
- **150 g** d'emmental râpé
- **10 g** de beurre
- **1 c. à soupe** de chapelure
- Sel et poivre

1 **Préparez les endives.** Lavez-les, coupez-les en gros tronçons et mettez-les au fur et à mesure dans une casserole d'eau salée avec le jus du citron. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes, puis égouttez-les.

2 **Préparez le gratin.** Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les endives dans un plat à four légèrement beurré puis ajoutez le jambon coupé en morceaux. Mélangez dans un bol la crème fraiche, le jaune d'œuf et l'emmental râpé. Salez, poivrez et nappez les endives de cette préparation.

3 **Faites cuire le tout.** Saupoudrez de chapelure puis enfournez pour 20 minutes. Dégustez bien chaud.

Gnocchis de courge au bleu

1H	1H	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **300 g** de courge
- **500 g** depommes de terre
- **1** jaune d'œuf
- **25 cl** de crème liquide
- **150 g** de fromage bleu
- **200 g** de farine de blé
- **12** noix concassées
- Sel et poivre

1 **Faites cuire les légumes.** Préchauffez le four à 200 °C. Coupez la courge en morceaux en gardant la peau, ôtez les graines puis salez et poivrez. Recouvrez les quartiers de papier sulfurisé huilé. Enfournez pour 40 minutes. Faites bouillir une casserole d'eau pour cuire les pommes de terre (conservez la peau également), comptez une vingtaine de minutes. Vous pouvez en vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit s'enfoncer dans la chair.

2 **Façonnez la pâte.** Une fois les pommes de terre cuites, épluchez-les (sans vous brûler les doigts, vous pouvez attendre qu'elles refroidissent un peu). Puis mettez-les dans un saladier, ajoutez-y les quartiers de courge, en retirant la peau, et réduisez le tout en purée. Ajoutez le jaune d'œuf puis la farine. Mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte de texture homogène quitte à ajouter de la farine pour éviter qu'elle ne colle.

3 **Formez les gnocchis.** Farinez le plan de travail. Prélevez des pâtons, roulez-les en boudins de petit diamètre et coupez ces derniers en tronçons d'environ 2 cm. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte à gnocchis. Réservez.

4 **Préparez la sauce.** Versez la crème liquide dans une casserole. Ajoutez 30 g de bleu et faites le fondre dans la crème quelques minutes. Couvrez et réservez.

5. **Faites cuire les gnocchis.** Plongez-les par petits groupes (pour éviter qu'ils ne se collent entre eux) dans un grand volume d'eau bouillante. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. Récupérez-les à l'aide d'une écumoire. Disposez-les sur un plat tapissé de papier absorbant pour recueillir l'excédent d'eau.

6 **Dressez les assiettes.** Répartissez les gnocchis dans les 4 assiettes et nappez-les de sauce au fromage. Disposez quelques noix concassées et le reste de bleu coupé en dés.

Gratin de potiron au chèvre

25 MIN	40 MIN	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

- **1 kg** de potiron
- **1** oignon
- **2** gousses d'ail
- **300 g** de chèvre frais
- **50 g** de parmesan râpé
- **10 cl** de crème liquide entière
- **10 cl** bouillon de légumes
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **½ c. à café** de curry
- Sel et poivre

1 **Préparez le potiron.** Pelez-le et coupez sa chair en morceaux. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail dégermé.

2 **Faites cuire le potiron.** Chauffez l'huile dans une sauteuse. Versez l'oignon et l'ail et laissez blanchir 3 minutes sur feu vif. Ajoutez les cubes de potiron, le bouillon, le curry, du sel et du poivre. Faites cuire 15 minutes puis égouttez s'il reste de l'eau de végétation.

3 **Préparez la sauce.** Écrasez le chèvre avec la crème, salez et poivrez au goût.

4 **Dressez le plat.** Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un plat à gratin. Alternez les couches de sauce au chèvre et de potiron en finissant par une couche de sauce. Saupoudrez de parmesan. Enfournez pour 20 minutes.

LE PETIT +
Pour un goût plus marqué du chèvre, troquez la moitié du chèvre frais contre du crottin de chèvre sec râpé.

Camembert aux pommes

10 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** grosse pomme
- **1** camembert (250 g)
- **25 g** de miel
- **1 branche** de romarin
- Huile d'olive

1 **Préparez la pomme.** Épluchez et épépinez la pomme. Coupez-la en cubes. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis déposez-y la pomme. Laissez dorer quelques minutes.

2 **Préparez le camembert.** Préchauffez le four à 180 °C. Sortez le fromage de sa boite et retirez l'emballage. Remettez le camembert dans la boite, sans le couvercle. Avec un couteau, incisez le fromage en croix au centre.

3 **Dressez le plat.** Au niveau des entailles, déposez le miel et un peu de romarin. Couvrez des morceaux de pomme dorés puis enfournez pour 20 minutes. Servez avec du pain de campagne.

Potiron farci

40 MIN	1H35	Pour 6
Préparation	Cuisson	personnes

400 g	de bœuf haché
100 g	de chair à saucisse
1	potiron de 3 kg environ
2	oignons
1 bouquet	de persil plat
150 g	de gruyère râpé
3 c. à soupe	de crème fraîche épaisse
40 g	de beurre
15 cl	de bouillon de volaille
2 c. à soupe	d'huile
1 c. à soupe	de fond de veau déshydraté
3 pincées	de graines de coriandre moulue
2 pincées	de noix de muscade râpée
	Sel et poivre

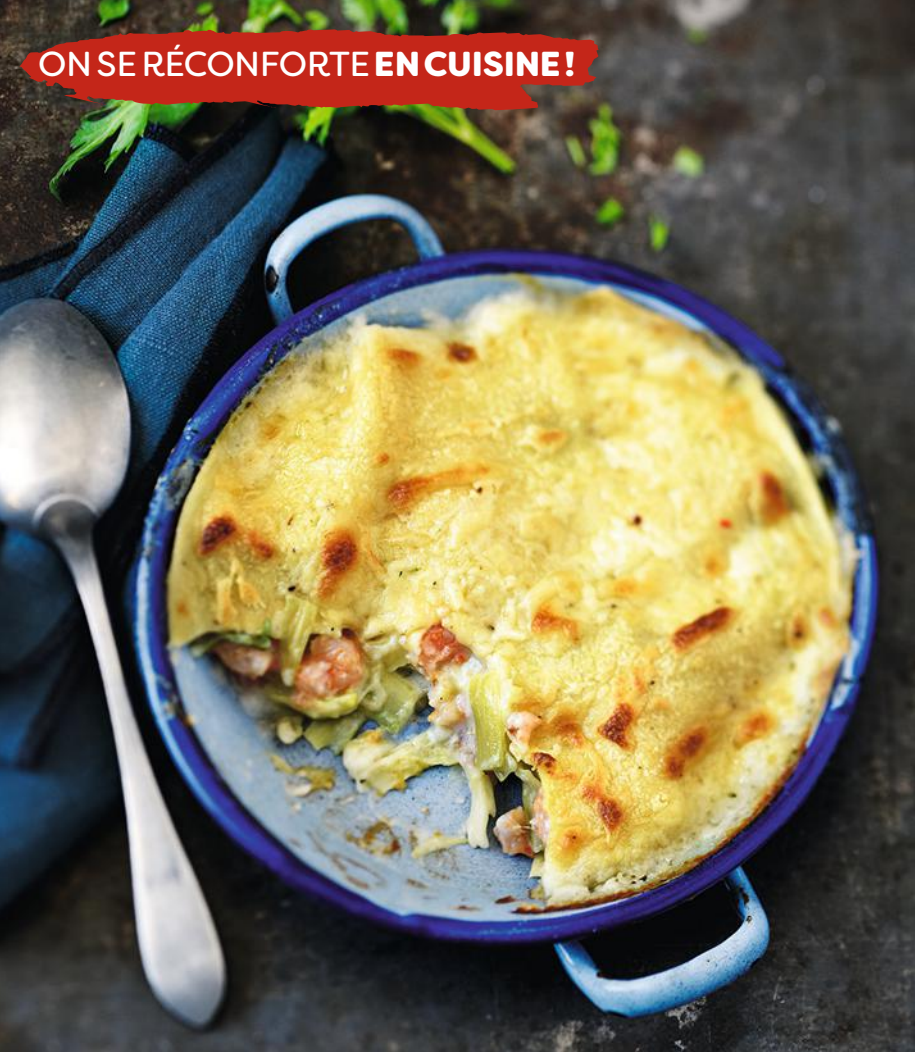
1 **Préparez le potiron.** Brossez-le sous l'eau et essuyez-le. Coupez le chapeau et supprimez les graines et les fibres. Retirez les deux tiers de la chair. Coupez-la en dés.

2 **Préparez la farce.** Pelez et hachez les oignons. Ciselez le persil (réservez quelques feuilles pour la déco). Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites dorer les oignons 3 minutes puis ajoutez le bœuf haché en l'émiettant. Laissez cuire 5 minutes puis incorporez la chair à saucisse, le bouillon, les dés de potiron, le fond de veau, la coriandre moulue, et la muscade. Salez, poivrez, mélangez 5 minutes sur feu doux. Hors du feu, ajoutez la crème et la moitié du gruyère râpé.

3 **Garnissez le potiron.** Préchauffez le four à 180 °C. Déposez le potiron dans une cocotte huilée. Remplissez-le de farce, répartissez des noisettes de beurre puis replacez le chapeau, couvrez la cocotte et enfournez pour 1 heure.

4 **Finalisez le plat.** Ôtez le chapeau, saupoudrez le potiron du reste de gruyère râpé. Enfournez à nouveau pour 20 minutes sans couvrir. Décorez de pluches de persil, poivrez et servez aussitôt.

VARIANTE
Pour une farce végétarienne, troquez la viande contre du riz, des champignons de Paris émincés, des dés de féta et une pointe de miel.



Gratin de crevettes et poireaux

15 MIN	40 MIN	Pour 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **200 g** de petites crevettes crues décortiquées
- **4** poireaux
- **2** échalotes
- **60 g** de beurre
- **50 cl** de lait
- **40 g** de farine
- **1 pincée** de muscade râpée
- Sel et poivre

1 Préparez les poireaux. Coupez leur base et leur partie verte dure, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Passez-les sous l'eau puis émincez-les. Pelez puis ciselez les échalotes. Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez les échalotes et les poireaux, salez et faites fondre pendant 15 minutes en remuant régulièrement.

2 Préparez la béchamel. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, faites fondre le reste de beurre. Ajoutez-y la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 minutes. Versez le lait petit à petit tout en mélangeant à l'aide d'un fouet. Faites cuire pendant 5 minutes. Assaisonnez et ajoutez la muscade.

3 Enfournez le plat. Déposez les poireaux et les crevettes dans un plat à gratin. Nappez-les de béchamel. Enfournez pour 20 minutes.

Lasagnes à la courge

40 MIN	40 MIN	POUR 6
Préparation	Cuisson	personnes

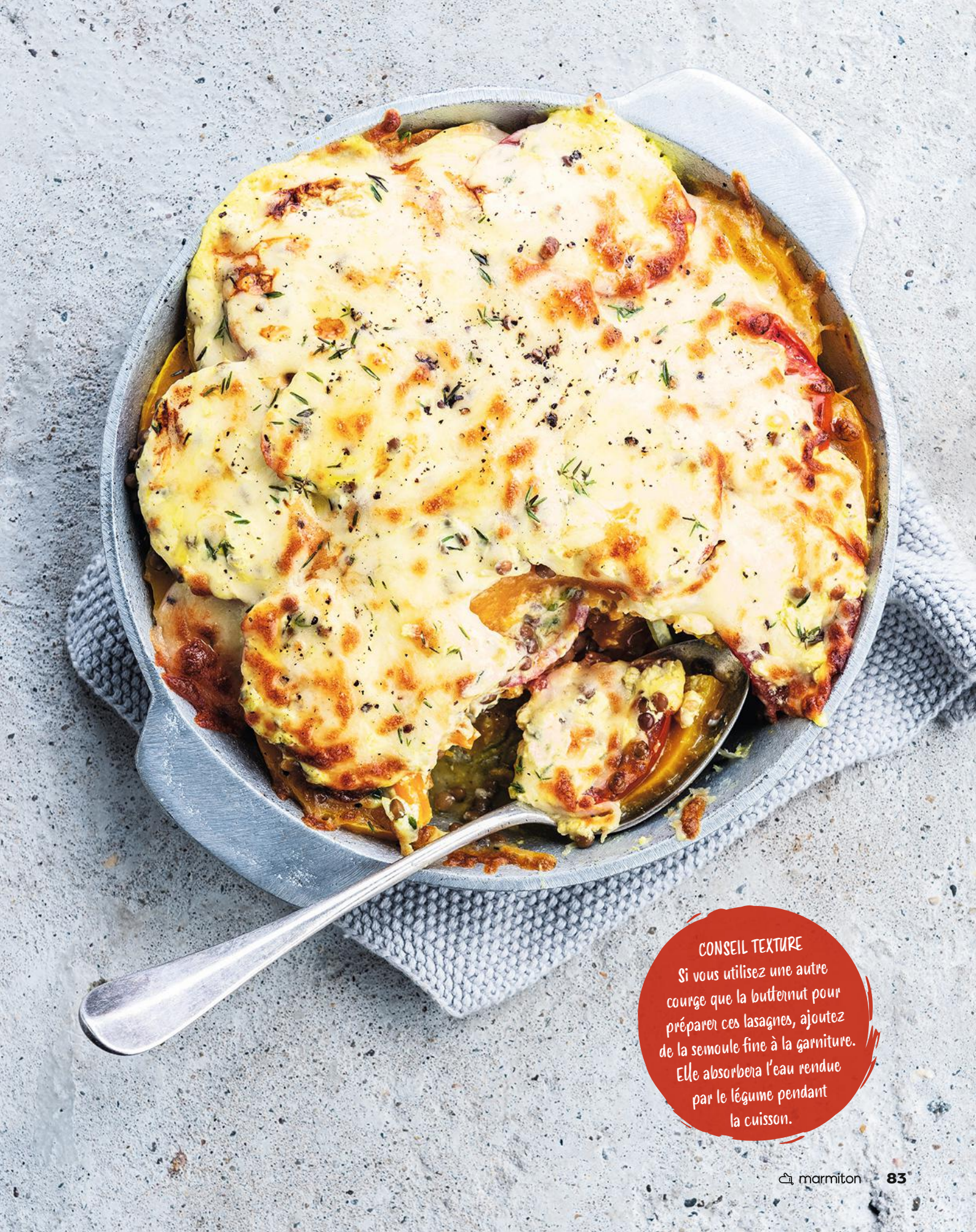
- **1,5 kg** de courge butternut
- **1** oignon
- **2 gousses** d'ail
- **400 g** de ricotta
- **150 g** de parmesan râpé
- **10 cl** de lait
- **10 cl** de crème liquide
- **450 g** de lentilles au naturel en conserve
- **15 cl** de bouillon de légumes
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de thym effeuillé
- **1 c. à soupe** de concentré de tomates
- **3 pincées** de piment de Cayenne
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Pelez la courge. Coupez la chair en rondelles. Retirez les pépins et les parties filandreuses. Faites précuire les rondelles de courge 5 minutes à la vapeur. Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail dégermées. Rincez et égouttez les lentilles.

2 Faites cuire la farce. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, faites revenir l'oignon avec l'ail, le concentré de tomates et le piment pendant 5 minutes. Ajoutez les lentilles et le bouillon, remuez 2 minutes sur feu doux.

3 Préparez la sauce. Écrasez la ricotta avec le lait, la crème, la moitié du parmesan, le thym, du sel et du poivre.

4 Montez les lasagnes. Préchauffez le four à 190 °C. Étalez une couche de rondelles de butternut dans le fond d'un plat graissé. Répartissez des lentilles et une couche d'appareil à la ricotta. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par des tranches de courge et couvrez d'appareil à la ricotta. Saupoudrez du reste de parmesan. Enfournez pour 30 à 35 minutes.



CONSEIL TEXTURE

Si vous utilisez une autre courge que la butternut pour préparer ces lasagnes, ajoutez de la semoule fine à la garniture. Elle absorbera l'eau rendue par le légume pendant la cuisson.

VERSION TRADITIONNELLE

La coutume veut que le cassoulet cuise 7 fois pour dévoiler toutes ses saveurs. Il faut laisser refroidir le plat avant de le remettre en cuisson 1 heure à chaque fois en ajoutant de l'eau à niveau.

Cassoulet

30 MIN Préparation | **3 H** Cuisson
1 NUIT Repos | **POUR 4** personnes

- **4** cuisses de canard confites
- **500 g** de saucisse de Toulouse
- **100 g** de couenne de porc
- **6 gousses** d'ail
- **2** oignons
- **1** bouquet garni
- **800 g** de haricots tarbais secs
- **300 g** de tomates pelées en conserve
- **2 c. à soupe** d'huile
- Poivre

1 **Faites tremper les haricots la veille.** Mettez-les dans un plat rempli d'eau pour toute une nuit.

2 **Préparez les haricots le jour même.** Faites-les bouillir dans un grand volume d'eau pendant 30 minutes. Égouttez-les. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Faites-les revenir dans 1 cuillerée de graisse de canard et 2 cuillerées à soupe d'huile.

3 **Faites cuire les viandes.** Déposez les confits dans une poêle à feu très doux pour les dégraisser. Réservez. Faites griller les saucisses, piquez-les à la fourchette si besoin. Réservez.

4 **Laissez mijoter.** Dans une grande cocotte, en fonte de préférence, mélangez les haricots, les tomates pelées, les oignons et ails revenus, la couenne et le bouquet garni. Poivrez et couvrez d'eau. Laissez cuire à feu moyen pendant 1 h 30.

5 **Finalisez le plat.** Ajoutez les confits et les saucisses coupées en morceaux dans la cocotte. Couvrez d'eau à nouveau et laissez mijoter à feu très doux pendant 1 heure.

CONSEIL
Ajoutez quelques saint-jacques poêlées et coupées en deux, ou une poignée de crevettes roses cuites décortiquées, dans le ragoût.

Ragoût de poisson aux poireaux

25 MIN Préparation | **35 MIN** Cuisson | **Pour 6** personnes

- **700 g** de filets de poisson (saumon, cabillaud, dorade)
- **5** poireaux fins
- **1** oignon nouveau
- **1 gousse** d'ail
- **3 brins** d'estragon
- **100 g** de parmesan râpé
- **30 g** de beurre
- **20 cl** de lait
- **10 cl** de fumet de poisson
- **30 g** de farine
- **2 pincées** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Supprimez le pied et les deux tiers du vert des poireaux. Taillez-les en courts tronçons. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Pelez et hachez le bulbe de l'oignon et sa tige. Épluchez, dégermez et écrasez l'ail. Effeuillez l'estragon.

2 **Préparez le poisson.** Coupez les filets de poisson en morceaux. Préchauffez le four à 200 °C.

3 **Préparez la sauce.** Chauffez le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Fouettez en incorporant le lait et le fumet, laissez épaissir 3 minutes. Ajoutez le piment, salez et poivrez.

4 **Faites cuire le ragoût.** Mélangez le poisson avec les poireaux, l'oignon, l'ail, l'estragon et la béchamel. Versez dans un plat beurré. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 20 minutes.

Buns aux œufs, épinards et chèvre

10 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **100 g** de feuilles d'épinards
- **1 gousse** d'ail
- **6** œufs
- **60 g** de feta
- **10 cl** de crème liquide
- **10 g** de beurre
- **6** buns aux graines de sésame
- **1 c. à café** de cumin en grains
- **1 c. à café** de zaatar
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Pelez puis pressez la gousse d'ail au presse-ail pour en récupérer la pulpe. Lavez et essorez les feuilles d'épinards.

2 **Faites cuire la garniture.** Dans une poêle, faites revenir les feuilles d'épinard dans le beurre et la pulpe d'ail sur feu moyen pendant 3 minutes. Salez. Ajoutez la crème liquide et poursuivez la cuisson encore 2 minutes.

3 **Dressez le plat.** Préchauffez le four à 180 °C. Enlevez les chapeaux des buns et tassez la mie. Déposez-les dans un plat à gratin. Agrémentez chaque pain d'épinards, déposez 1 œuf puis de la feta émiettée, du cumin en grains, du zaatar. Assaisonnez. Enfournez pour 15 minutes.

Cordons-bleus

40 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **15 MIN** Réfrigération | **POUR 6** personnes

- **6** blancs de poulet
- **6** fines tranches de jambon blanc
- **1 bouquet** de persil
- **2** œufs
- **200 g** d'emmental râpé
- **30 g** de parmesan râpé
- **2 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **120 g** de chapelure
- **2 c. à soupe** de graines de sésame noir
- **80 g** de farine tamisée
- **10 cl** de vin blanc sec
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la viande.** Coupez les blancs de poulet dans l'épaisseur et aplatissez-les au rouleau. Salez et poivrez l'intérieur.

2 **Préparez la sauce.** Mélangez l'emmental avec la crème, le persil préalablement ciselé et quelques pincées de poivre.

3 **Dressez les cordons-bleus.** Déposez une tranche de jambon sur chaque escalope de volaille. Répartissez l'emmental râpé, tassez avec le dos d'une cuillère. Roulez les blancs de volaille en serrant bien. Réfrigérez 15 minutes.

4 **Préparez la chapelure.** Versez la farine dans une assiette creuse. Fouettez les œufs avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une autre assiette. Mélangez les graines de sésame avec la chapelure et le parmesan dans une troisième assiette. Préchauffez le four à 180 °C.

5 **Faites griller les cordons-bleus.** Passez les rouleaux de poulet successivement dans la farine, dans les œufs battus et dans la chapelure en appuyant bien pour les enrober. Déposez-les au fur et à mesure dans un plat graissé. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et versez le vin dans le fond du plat. Enfournez pour 30 minutes.

CONSEIL
Ôtez les zones grasses et les petits bouts de chair qui dépassent des blancs de poulet pour avoir des cordons-bleus réguliers.

Jouer avec la nourriture ? {c'est permis}

EN FAMILLE
Préparez le même repas pour toute la famille et ne décorez que les assiettes des enfants. Prévoyez 50 g de viande par enfant de moins de 10 ans pour la bonne dose de protéines.

« On ne joue pas avec la nourriture ! » Combien de fois a-t-on entendu ça petit ? Eh bien, pour une fois, on brise le tabou et on propose des assiettes rigolotes pour les plus petits. Succès garanti à table autour de formes d'animaux et de paysages, à dévorer bien sûr ! Par Juliette Romance

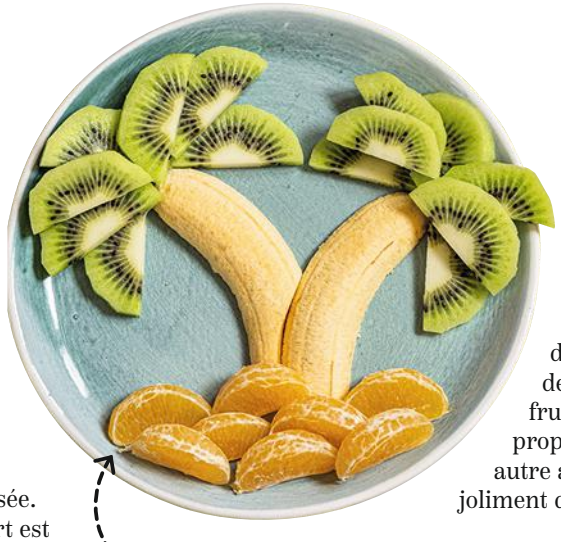
Une étude menée à l'université de Copenhague, fin 2018, a montré qu'entre une assiette où les aliments d'une recette sont dissociés et une autre où ils sont mélangés, les petites filles de 7 à 8 ans ont clairement choisi la première. Les garçons n'avaient pas vraiment de préférence, mais, quoi qu'il en soit, les chercheurs en tirent un bon enseignement : l'appétit est favorisé par une assiette décomposée. Et pour ce faire, le principe du food art est tout indiqué : chaque aliment est visible et disposé de façon esthétique. L'enfant picore dans l'ordre qu'il veut et mélange lui-même certains ingrédients s'il en a envie.

POUR LES PLUS PETITS

Une tranche de butternut rôtie avec des yeux, un nez et une bouche créera forcément l'intérêt d'un bambin de 3 ans qui a déjà du mal à rester en place sur sa chaise. « Je mange d'abord les yeux, puis la bouche… » Il y a nettement plus de chances qu'il avale sa courge et tout ce qui est dessus. Pratiquer le food art en amateur pour les plus jeunes n'est pas inutile !

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

L'objectif est évidemment de varier les apports et faire découvrir de nouveaux goûts à son enfant. Pour cela, introduisez à chaque repas une touche de nouveauté. En l'associant à ses aliments favoris. Côté nutrition, la moitié des apports doit être composée de légumes (crus et cuits) et de fruits. S'il a du mal avec les légumes, proposez-lui en début de repas, sans autre accompagnement. Disposez-les joliment dans une petite assiette en entrée.



Tropiques fruités

1 kiwi
½ banane
½ clémentine

1 Coupez les fruits. Pelez le kiwi, divisez-le en deux puis tranchez-le. Épluchez la demi-banane et coupez-la en deux dans la longueur. Ôtez la peau de la clémentine et séparez les quartiers. Dressez l'assiette.

AVEC LES DOIGTS, C'EST ENCORE MIEUX

On trouve de jolies assiettes compartimentées pour les petits, qui sont idéales si on veut faciliter la prise des aliments. Combien de fois a-t-on râlé contre un bébé qui prend un plat en sauce à pleines mains. Eh bien, là, c'est permis ! Pensez par exemple à la polenta en frites. Pour les fruits, on les dispose simplement coupés en morceaux devant lui (en fonction de son âge bien sûr).

ATTENTION AUX PORTIONS

Dessiner une belle assiette en multipliant les ingrédients peut avoir un effet pervers… Celui de trop charger le plat. Or on sait que les plus petits ont tendance à augmenter leur consommation lorsqu'on les sert généreusement. Le bon réflexe à adopter : jeter un coup d'œil aux portions conseillées selon l'âge de l'enfant. Les recettes de ce dossier sont adaptées à partir de 10 ans.

Nid de spaghettis aux boulettes

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

400 g de viande hachée
1 carotte
1 gousse d'ail
Basilic, roquette
70 g d'emmental râpé
30 g d'emmental
400 g de tomates concassées
250 g de spaghettis
Huile d'olive
Sel et poivre

1 Taillez les ingrédients. Épluchez la carotte et taillez-la en rondelles que vous divisez ensuite en 12 dés. À l'aide d'une paille, formez 24 petits cercles dans l'emmental et réservez. Faites de même dans les feuilles de basilic, avec un diamètre plus petit.

2 Faites cuire les pâtes. Plongez les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dans une casserole à part, faites réchauffer les tomates concassées. Ajoutez-y la gousse d'ail épluchée et émincée.

3 Grillez la viande. Pendant que les pâtes cuisent, salez, poivrez la viande hachée puis malaxez-la avant de former 12 boulettes. Faites-les revenir dans une poêle chaude et huilée.

4 Formez les oiseaux. Égouttez les spaghettis. Une fois les boulettes cuites, incisez chacune d'entre elles afin d'y placer un dé de carotte. Au-dessus, placez 2 petits cercles d'emmental, puis les morceaux de basilic.

5 Dressez l'assiette. Déposez d'abord le nid de pâtes et saupoudrez-le de fromage râpé. Ajoutez un peu de tomates concassées puis placez les boulettes de viande. Décorez le tout de basilic et roquette à convenance.

Hors saison, remplacez les poivrons par des carottes.

Œufs mimosa cocorico

10 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** poivron rouge
- **1** poivron jaune ou vert
- Persil
- **8** œufs
- **1** olive noire
- **2 c. à soupe** de mayonnaise

1 Faites cuire les œufs. Plongez-les 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Laissez refroidir.

2 Préparez les poivrons. Lavez et coupez-les en dés. Gardez une moitié du poivron rouge pour la décoration.

3 Préparez les œufs mimosa. Coupez les œufs en deux et séparez les jaunes des blancs. Dans un bol, écrasez les jaunes avec la mayonnaise. Remplissez la moitié des blancs avec la garniture obtenue. Recouvrez de l'autre blanc vide.

4 Réalisez le décor. Utilisez la moitié intacte du poivron rouge pour découper des morceaux en forme de crête et de bec. Découpez 4 petits morceaux d'olive noire. Sur chaque coq, enfoncez un nez et une crête. Faites de même avec l'olive en guise d'œil. Placez ici et là les autres morceaux de poivrons de couleur. Parsemez de persil et servez.

Forêt de brocolis

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** brocoli
- **1** grosse carotte
- **4** œufs
- **1** petite boîte de maïs
- **200 g** de riz
- **2 c. à soupe** d'huile de tournesol

1 Préparez les légumes. Lavez le brocoli et détachez les fleurettes. Faites-les cuire à la vapeur 6 à 7 minutes. Épluchez la carotte et tranchez-la en rondelles. Divisez chaque rondelle en 4 dés. Égouttez et rincez le maïs. Réservez.

2 Faites cuire les ingrédients. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire le riz une quinzaine de minutes. Dans une poêle, faites chauffer l'huile pour faire cuire les œufs au plat. Une fois cuits, déposez-les directement en haut de l'assiette et retirez un peu de blanc (vous pourrez l'intégrer à un wok dans un prochain repas).

3 Disposez les aliments. Entourez l'œuf au plat de plusieurs grains de maïs pour former un soleil. En bas de l'assiette, déposez un peu de riz puis les fleurettes de brocoli. Sur le riz, placez les dés de carottes en forme de trèfle. Dégustez.

Porridge renardo

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 1** bol

- ½ mangue
- ½ poire
- ¼ de banane
- 3 myrtilles surgelées
- 10 cl de lait
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 c. à café de miel liquide
- 2 amandes
- Cannelle

1 **Préparez le porridge.** Dans une casserole, versez les flocons d'avoine et le lait. Faites chauffer sur feu doux en remuant régulièrement. S'il manque du liquide, ajoutez un peu d'eau au fur et à mesure. Saupoudrez d'un peu de cannelle. Insérez le miel en fin de cuisson.

2 **Coupez les fruits.** Formez 6 fines tranches de poire ainsi qu'une plus grosse pour la queue. Découpez un morceau en guise de langue et 2 triangles pour les oreilles. Ôtez la peau de la mangue et coupez-la en cubes. Tranchez la banane.

3 **Dressez le bol.** Déposez le porridge crémeux. Disposez d'abord les rondelles de bananes, puis les myrtilles. Ajoutez les morceaux de mangue sur toute la partie haute du bol. Placez les triangles au niveau des oreilles puis les moustaches et la langue. Posez le bol sur une assiette plate afin de pouvoir placer la queue et 2 amandes en guise de pattes.

Recette à 4 mains

Rien de mieux pour leur donner le goût des produits et de la cuisine que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Nul doute que participer à la confection d'une galette des Rois les amusera beaucoup !

FAIS TA FÈVE !

Si tu n'as pas conservé les fèves des années précédentes, tu peux t'amuser à en fabriquer une toi-même, en lui donnant ainsi la forme que tu préfères. Tu peux utiliser de la pâte Fimo, par exemple ou de la pâte à sel. Tu peux aussi remplacer l'objet par un légume sec, comme on le faisait autrefois, en effet, le nom de « fève » vient du fait que, il y a longtemps, on mettait vraiment une fève sèche dans la galette.

GALETTE DES ROIS

10 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 6 À 8 PARTS

- 2 œufs + 1 jaune
- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 140 g de poudre d'amande
- 100 g de sucre en poudre
- 75 g de beurre mou

1. **Prépare le fond de tarte.** Place une pâte feuilletée dans un moule à tarte et pique la pâte avec une fourchette.
2. **Prépare la garniture.** Dans un saladier, mélange la poudre d'amande, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
3. **Ferme la galette.** Place la garniture dans le moule à tarte et cache la fève dedans, près du bord : parce que si tu la mets au milieu, elle risque d'être découverte tout de suite au moment de couper la galette et c'est moins rigolo ! Recouvre ensuite avec la deuxième pâte feuilletée, en collant bien les bords.
4. **Termine la galette.** Amuse-toi à faire des dessins sur la pâte, avec les dents d'une fourchette, par exemple, et badigeonne avec le jaune d'œuf battu. Demande à un adulte de la mettre au four, pour environ 20 minutes.

Bio bleud

CE SOIR CUISINONS ENSEMBLE

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Disponible en magasins bio

TARTE BROCOLI, CHÈVRE ET NOIX DE PÉCAN

4 pers. 30 min.

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée pur beurre BIOBLEUD
- 1 gros bouquet de brocoli
- 1/2 bûche de chèvre cendrée
- 1 oignon rose
- 1 poignée de noix de pécan
- Moutarde, sel, poivre
- 2 oeufs
- 150ml de lait

PRÉPARATION

1. **Séparez** le brocoli en fleurettes et les blanchir à la vapeur pendant 10 minutes. Bien les égoutter. Coupez la bûche en rondelles et émincez l'oignon.
2. **Déroulez** la pâte feuilletée pur beurre dans un moule à tarte en conservant la feuille de cuisson. Badigeonnez le fond de tarte de moutarde.
3. **Répartissez** uniformément les brocolis, les rondelles de chèvre, l'oignon et les noix de pécan sur la tarte.
4. **Battez** les œufs avec le lait dans un saladier. Salez, poivrez et versez sur la tarte.
5. **Enfournez-la** dans un four chaud à 180° et laissez-la cuire pendant 30 à 40 minutes en surveillant la cuisson. Servez-la bien chaude accompagnée d'une salade de saison.

www.biobleud.fr

Fabriqué en Bretagne

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ REGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

On a du bol… c'est l'heure de la soupe !

À la fois simple à manger et compliquée à préparer… C'est tout le paradoxe de la soupe, où plusieurs saveurs s'entremêlent pour le meilleur ou pour le pire parfois. Réussie, elle est tour à tour réconfortante, revigorante, rassasiante et dépaysante. Oui, tout ça dans un simple bol ! Par Alice Duras

Si le mot soupe évoque plutôt la tradition, aucune autre préparation ne connaît autant d'évolutions. Si le mode de préparation change peu (une cuisson à l'eau ou au bouillon, on mixe plus ou moins et on parfume avec des aromates et des herbes), la composition varie sans cesse et personne ne craint d'innover. Au gré des recommandations nutritionnelles et des nouveaux produits disponibles, l'éventail de recettes s'étoffe et se renouvelle constamment. Depuis quelques années, légumes secs et céréales s'invitent dans les bols : lentilles corail, orge, maïs, pois chiches… de quoi booster le capital nutritionnel et caler l'estomac.

UN PLAT ANTIGASPI ET DE SAISON

On a beau être plein de bonnes résolutions, on finit quand même souvent avec des légumes abîmés dans le frigo. Or les légumes frais sont la base de bien des soupes et c'est tant mieux puisque, même fatigués, ils n'en demeurent pas moins excellents en goût. La soupe étant l'un des rares plats qui se plient volontiers aux saveurs du moment et permet d'utiliser les légumes de saison. En hiver place aux courges, aux carottes, aux poireaux alliés à des fromages persillés ou un simple comté râpé, le tout sublimé par des croûtons à l'ail.

Encore plus d'idées de soupes gourmandes

AVEC UN BOUILLON MAISON ?

C'est la bonne idée pour optimiser la carcasse d'un poulet ou encore des épluchures de légumes (bio pour éviter la concentration de pesticides dans la peau) et jouer sur les aromates de son choix : épices, herbes fines, poivre… Il y en a pour tous les goûts. La seule règle, laisser mijoter à petits bouillons longtemps, mettre ensuite au frais, et dégraisser le lendemain. Côté conservation, il suffit de le congeler dans des bacs à glaçons. Et hop, vous voilà avec vos propres cubes de bouillon.

UN PLAT COMPLET

Fini la soupe à la grimace face à une préparation en mode régime. On y invite les féculents (ajoutez une pomme de terre, par exemple, aux légumes mixés, on gagne aussi en texture), les pâtes, comme les nouilles de riz, délicieuses dans un bouillon. On peut aussi tenter une cuisson tout-en-un à l'image des fameux « one pan pasta » américains, où les pâtes et la garniture cuisent en même temps. On compte 20 minutes de cuisson avec du bouillon (deux fois la hauteur des ingrédients).

LES VALEURS SÛRES

Potée, garbure… les recettes de terroir ont aussi de quoi tenir au corps. Et leur succès à table ne se dément pas. Et il n'y a pas qu'en France que l'on trouve de quoi se régaler. De la chorba algérienne en passant par le minestrone italien, le waterzooi belge, le phô vietnamien… Certaines spécialités exigent un peu de temps et pas mal d'ingrédients, mais la récompense est dans l'assiette, enfin, dans le bol. La plupart de ces soupes se congèlent bien, préparez-les en quantité.

NOS ALLIANCES CLASSIQUES & SURPRENANTES

- Betterave et gingembre
- Potiron et fruits secs
- Panais et pain d'épices
- Pâtisson et bleu d'Auvergne
- Chou-fleur et champignons
- Maïs et piment

Soupe de pâtisson au bleu d'Auvergne

20 MIN	35 MIN	POUR 4
Préparation	Cuisson	personnes

- **1** pâtisson
- **1** oignon
- **90 g** de bleu d'Auvergne
- **1 noisette** de beurre
- **30 à 40 cl** de bouillon de poule (ou 3 glaçons de bouillon maison)
- **10 cl** de lait de coco
- Poivre 3 baies

1 Préparez la soupe. Pelez le pâtisson ainsi que l'oignon et divisez-les en dés grossiers. Dans une grande casserole, faites-les revenir dans un peu de beurre. Ajoutez le bouillon de poule, poivrez et couvrez pour laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

2 Dressez les bols. Mixez la soupe. Ajoutez 50 g de bleu d'Auvergne et mixez à nouveau pour obtenir une préparation presque mousseuse. Remplissez les bols. Coupez le fromage restant en dés. Déposez-en quelques-uns sur chaque bol. Poivrez à nouveau si désiré et servez.

LE PETIT + Ajoutez des brisures de noix grillées quelques minutes à la poêle pour faire croustiller le plat.

Soupe de potiron aux fruits secs

15 MIN Préparation | **40 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **800 g** de potiron
- **1** oignon
- **40 g** de fromage de chèvre râpé
- **40 g** de cheddar râpé
- **100 g** de noisettes grillées
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la garniture.** Épluchez le potiron, retirez les graines et coupez-le en gros cubes. Épluchez et émincez l'oignon. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et déposez l'oignon et la courge. Concassez les noisettes et ajoutez-en 60 g aux légumes. Laissez revenir quelques minutes puis couvrez d'eau à hauteur. Laissez mijoter environ 30 minutes.

2 **Passez à la texture.** Mixez la préparation, salez et poivrez à votre convenance. Versez la soupe dans les bols et répartissez les fromages râpés. Parsemez des noisettes restantes en touche finale et servez.

VARIANTE
Troquez le potiron pour la butternut et son arrière-goût de noisette pour renforcer les saveurs.

Crème de chou-fleur et champignons

20 MIN Préparation | **50 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **1** chou-fleur
- **500 g** de champignons de Paris
- **1** échalote
- **2 cubes** de bouillon de volaille (ou 2 glaçons de bouillon maison)
- **2 c. à soupe** de crème fraîche
- Huile d'olive
- Poivre

1 **Préparez les légumes.** Diluez les cubes de bouillon dans 1,5 l d'eau et faites bouillir. Détachez les fleurettes du chou-fleur et nettoyez-les. Plongez-les dans le bouillon et laissez cuire environ 40 minutes. Épluchez et émincez l'échalote. Faites-la revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez 300 g de champignons et la crème, laissez réduire puis éteignez le feu.

2 **Mixez le velouté.** Déposez les fleurettes fondantes et quelques centilitres de bouillon dans un blender. Mixez et ajoutez du liquide selon la consistance désirée. Poivrez, ajoutez les champignons à la crème et mixez à nouveau.

3 **Dressez.** Faites rendre leur eau aux champignons restants dans une poêle bien chaude. Remplissez les bols et déposez quelques champignons sur le dessus. Donnez 1 ou 2 tours de moulin à poivre et finissez par 1 filet d'huile d'olive. Dégustez.

Soupe de betterave et gingembre

10 MIN Préparation | **1 H 15** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **800 g** de betteraves crues
- **5 cm** de racine de gingembre frais
- **4 feuilles** de persil
- **2** échalotes
- **1 gousse** d'ail
- **1 l** de bouillon de légumes
- **4 c. à soupe** de yaourt grec à la noix de coco
- Beurre
- Sel

1 **Préparez les légumes.** Pelez les betteraves et coupez-les grossièrement. Épluchez et émincez le gingembre, l'ail et les échalotes. Faites fondre une noix de beurre dans un faitout et faites-les revenir. Ajoutez les betteraves, mélangez. Laissez cuire 10 minutes à couvert.

2 **Achevez la préparation.** Versez le bouillon dans le faitout et portez à ébullition. Laissez cuire 1h à feu doux. Mixez la préparation jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Salez à convenance et mélangez.

3 **Servez.** Remplissez les bols et déposez 1 cuillerée de yaourt de coco dans chaque. Avec un cure-dent, formez des cœurs. Ciselez le persil sur le dessus et dégustez.

VERSION VEGAN
Remplacez la crème fraîche par du lait de coco et le bouillon de volaille par un bouillon de légumes d'hiver.

Velouté de panais au pain d'épices

40 MIN Préparation | **1H** Cuisson

POUR 4 personnes

- **800 g** de panais
- **2** pommes de terre
- **1** oignon
- **2 gousses** d'ail
- **3 c. à soupe** de crème fraîche
- **1,5 l** de bouillon de volaille
- **3 c. à soupe** d'huile de tournesol
- **1 c. à soupe** d'huile de noisette
- **30 g** de graines de tournesol
- **3 tranches** de pain d'épices
- Sel et poivre

1 Préparez la soupe. Mettez de côté un petit panais. Pelez les autres, ainsi que les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en petits cubes. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon et l'ail sans coloration. Ajoutez les légumes. Mélangez 5 minutes, puis versez le bouillon. Salez légèrement et poivrez. Faites cuire 30 minutes.

2 Préparez le dressage. Torréfiez les graines de tournesol dans une poêle à sec, en surveillant la coloration. Réservez. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol dans la poêle et faites griller les tranches de pain d'épices, 2 à 3 minutes sur chaque face. Laissez refroidir puis coupez-les en dés. Pelez le dernier panais, lavez-le, séchez-le, puis taillez-le en copeaux à l'aide d'un Économe. Faites chauffer un bain de friture et mettez le panais à frire 5 minutes. Égouttez et débarrassez sur du papier absorbant.

3 Finalisez la recette. Mixez la soupe jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée. Remettez sur feu doux. Incorporez la crème fraiche en remuant, réchauffez sans ébullition. Répartissez sur la soupe les chips de panais, les graines de tournesol et les dés de pain d'épice. Arrosez d'un filet d'huile de noisette et servez.

Soupe de maïs et piment

15 MIN Préparation | **25 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **2 épis** de maïs frais
- **4** pommes de terre
- **2** piments verts doux
- **½** oignon blanc
- **1 gousse** d'ail
- **500 g** de maïs en boîte
- **1 cube** de bouillon de légumes (ou 1 glaçon de bouillon maison)
- **1 c. à soupe** d'huile

1 Préparez les légumes. Égouttez et rincez le maïs en boîte. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Émincez l'oignon, épluchez et dégermez l'ail. Épépinez un piment, réservez l'autre.

2 Faites cuire la soupe. Chauffez l'huile dans une grande casserole. Mettez-y tous les légumes précédemment préparés et le cube de bouillon, versez 1 l d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux 25 minutes.

3 Servez. Mixez la préparation jusqu'à obtenir un velouté. Tranchez finement le piment réservé. Coupez les épis de maïs en gros morceaux. Remplissez 4 bols ou assiettes à soupe et décorez de quelques lamelles de piments et d'un ou deux morceaux de maïs.

FICHE n°5 à conserver

La cuisson des pommes de terre

À chaque numéro, un tableau pratique pour réussir une technique culinaire sans se tromper. Cette fois, les pommes de terre sont au menu.

Plat	Type de pomme de terre	Cuisson
Purée	Chair farineuse ou chair fondante	À l'eau (départ eau froide) ou à la vapeur : 10 à 20 minutes selon leur taille.
Frites	Chair farineuse	2 bains d'huile bouillante (7 à 8 minutes le premier bain, 3 minutes le second).
Sautées	Chair ferme	Environ 15 minutes à la sauteuse.
Entières (raclette, choucroute…)	Chair ferme	10 à 15 minutes à l'autocuiseur, selon leur taille.
Gratin	Chair ferme ou chair fondante	30 à 60 minutes au four, selon la recette (plus ou moins liquide).
En mijoté	Chair ferme ou fondante	En cocotte, 10 à 20 minutes selon la taille des morceaux.
Salade	Chair ferme	À la vapeur en autocuiseur, 5 à 8 minutes selon la taille des morceaux.
Gnocchis	Chair farineuse ou fondante	À l'eau (départ eau froide), 10 à 20 minutes selon leur taille.
En robe des champs	Chair fondante	Au four sur un lit de gros sel, 50 minutes à 1 heure selon leur taille.

GUIDE DE LA PATATE

Dans la famille à chair ferme : amandine, annabelle, belle de Fontenay, charlotte, franceline, nicola, pompadour, ratte, rosella, chérie.

Dans la famille à chair fondante : agatha, monalisa, samba.

Dans la famille à chair farineuse : agria, bintje, caesar, manon, marabel, vitelotte, blue belle.

La fondue en 3 versions

Les températures baissent, c'est le moment pour les plats roboratifs de s'inscrire au menu. À ce jeu-là, la fondue est la plus conviviale. Savoyarde, dont on vous donne les secrets, bourguignonne, en version classique ou light, et asiatique, pour surprendre les papilles. Par Mélissa Cruz

AU FROMAGE, SI GOÛTUE

La fondue savoyarde traditionnelle se prépare à partir de deux variétés de fromages régionaux à pâte pressée cuite, de vin blanc, d'ail et, bien sûr, de pain rassis coupé en cubes. C'est parti pour la recette.

Pour 4 personnes, comptez environ 150 g de pain et 300 g de fromage par personne, et vous en prendrez de deux sortes : du beaufort ou du comté, et de l'emmental. Râpez les fromages dans un saladier et coupez le pain. Avant de le mettre à chauffer, frottez le caquelon avec une gousse d'ail. Versez 15 cl de vin blanc et, en option, 3 cl à 5 cl de kirsch. Faites chauffer et mettez-y le fromage râpé par petites poignées en mélangeant sans cesse avec une cuillère en bois en formant des « 8 ». Attendez d'obtenir une texture homogène avant d'incorporer la poignée de fromage suivante et un trait de vin. Si la fondue épaissit trop, ajoutez du vin blanc (jusqu'à 30 cl au total). Lorsque le fromage est bien fondu, « À table ! », il ne reste plus qu'à piquer les morceaux de pain et à les tremper dedans !

Il n'existe pas une recette unique de la fondue. Vous pouvez évidemment miser sur d'autres fromages : gruyère, abondance, tomme de Savoie, voire reblochon… et mélanger trois ou quatre fromages différents. Les amis des Helvètes associeront Vacherin fribourgeois et Gruyère suisse et emprunterons cette tradition de nos voisins transalpins : savourer cette fondue en buvant… du thé !

DE LA VIANDE ET C'EST TOUT !

Pour une fondue bourguignonne, le pain cède la place au bœuf ou au veau et, dans le caquelon, l'huile remplace le fromage. Plusieurs morceaux font l'affaire : rumsteck, poire, bavette, tende de tranche… Comptez 200 g à 250 g de viande par personne. Côté huile, on choisit celles de tournesol ou de pépins de raisin. L'élément qui fait la différence ? Les sauces ! Mayonnaise, tartare, béarnaise, barbecue… tout est permis ! Si l'on veut alléger le plat, on remplace l'huile par un bouillon de viande bien aromatisé.

SAVEURS D'EXTRÊME-ORIENT

Sur le même principe, les Asiatiques cuisent viande ou poisson dans un bouillon aromatisé. Pour le préparer, ils conservent le gras et les os des viandes, ou les déchets des poissons (têtes et carapaces de crevettes, par exemple), et les laissent cuire plusieurs heures dans de l'eau bouillante avec des aromates. Une fois filtré, ils plongent dans le bouillon idoine les viandes ou poissons crus et taillés en lanières. Le plus ? C'est ultra digeste.

Du pain & du chocolat 6 goûters !

Souvenir d'enfance partagé par toutes les générations, rien ne détrône, à l'heure du goûter, le morceau de pain garni d'une barre de chocolat. Pour varier les plaisirs sans tirer un trait sur la gourmandise, on essaie toutes nos idées. Par Mélissa Cruz

RIEN NE VAUT UN BON PAIN

Pour que le goûter soit réussi, le pain doit être à la hauteur ! Optez pour du pain de campagne, une baguette bien croustillante ou leurs versions aux graines ou aux farines spéciales. On adore aussi le pain de mie pour son moelleux mais, là encore, mieux vaut se tourner vers celui du boulanger (ou maison, voir encadré), les versions industrielles étant trop riches en graisses et en sucres.

LA FARINE DE PAIN RASSIS

Idéale pour les cookies. Le pain doit être suffisamment dur. Pour s'en assurer, on le tape contre un coin de table. S'il se fend en deux, il est prêt. Sinon, on le laisse sécher un à deux jours, coupé en morceaux. Ensuite, on le mixe avec insistance avant de le filtrer dans un tamis à grille fine. La farine est uniquement la matière qui passe à travers. On utilise les restes en guise de chapelure pour son prochain crumble.

CACAO EN POUDRE VS CHOCOLAT INSTANTANÉ

Ce sont bien deux produits différents. Le premier est dénué de tout sucre et donc un peu amer en bouche. Il peut aussi se révéler difficile à délayer dans certains cas. Pour autant, il est idéal à saupoudrer en décoration d'un dessert déjà sucré. Ajouté dans une préparation chocolatée, il renforce le goût du cacao.

NOIR, BLANC OU LAIT ?

Le chocolat doit sa couleur au pourcentage de cacao qu'il contient. Noir, il en contient au moins 43 % partagés entre cacao en poudre et beurre de cacao. Pour le chocolat au lait, on ajoute du lait en poudre. Le blanc est dépourvu de poudre de cacao. Plus la couleur du produit est claire, plus il sera sucré. Parce que le chocolat est avant tout synonyme de plaisir, on choisit celui que l'on préfère et l'on adapte la quantité de sucre ajouté.

LES BASIQUES FAITS MAISON

LE PAIN DE MIE MAISON

Faites tiédir 15 cl de lait avec 1 sachet de levure sèche de boulanger, ajoutez 270 g de farine, 60 g de flocons d'avoine, 1 pincée de sel, 30 g de sucre, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 70 g de beurre fondu. Travaillez la pâte et laissez lever 2 heures, malaxez, placez dans un moule et laissez reposer encore 2 heures, avant d'enfourner pour 20 minutes à 180 °C.

LES PÉPITES DE CHOCOLAT

En panne de pépites ? Selon les recettes, on peut se contenter de brisures de chocolat, il suffit de mixer brièvement les carrés, les râper ou les casser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Pour confectionner de vraies pépites, on place du chocolat fondu dans une poche à douille ou une seringue avant de former de petits tas. On laisse refroidir et c'est prêt ! Pour les incorporer dans une préparation sans qu'elles fondent immédiatement, on les farine légèrement. À conserver au réfrigérateur.

ROULÉ DE PAIN PERDU

C'est très simple. Il suffit d'aplatir des tranches de pain de mie écroûtées avec un rouleau à pâtisserie, puis de les recouvrir sur un tiers de pâte à tartiner. Si l'on couvre la tranche en entier, la garniture risque de s'échapper à la cuisson. On enroule le tout en serrant légèrement, on trempe brièvement dans de l'œuf battu avec du lait et on fait griller à la poêle huilée.
LE PETIT + Pour un goûter encore plus gourmand, ajoutez de petits morceaux de pommes ou de poires caramélisées, quelques framboises surgelées ou de la banane écrasée.

CROQUE-CHOCO

La recette demande peu de temps. Sur du pain de mie toasté, on dépose 2 grands carrés de chocolat puis quelques rondelles de banane que l'on couvre à nouveau de chocolat. On dépose une deuxième tranche de pain et l'on fait chauffer 5 minutes à 180 °C ou 4 minutes sous le gril.
LE PETIT + Faites fondre du chocolat avec une pointe de lait. Tout le monde pourra tremper un bout de son croque dans la crème chocolatée.

TARTINE DE L'ENFANCE

Le pain beurré est un incontournable du petit déjeuner. À l'heure du goûter, il se saupoudre de chocolat instantané et fait l'effet d'une madeleine de Proust. On grille légèrement la tartine avant d'y déposer le beurre, pour le laisser fondre légèrement à la chaleur.
LE PETIT + Pour une version plus digeste, optez pour le beurre clarifié (ghee). Son petit goût de noisette se mariera très bien avec le chocolat.

PUDDING DE PAIN

Les Anglais en raffolent. Il se compose de pain rassis, d'œufs, de lait, de sucre et de sirop d'érable. On peut y ajouter épices et fruits secs, mais, surtout, des pépites de chocolat. Avant tout, on fait tremper le pain dans du lait chauffé avec du sucre et des œufs battus. On ajoute ensuite les épices et les pépites de chocolat avant d'enfourner.
LE PETIT + : Avant de servir, vous pouvez renforcer les saveurs en saupoudrant le gâteau d'un peu de chocolat en poudre ou de cacao brut selon vos goûts.

COOKIE AU PAIN RASSIS

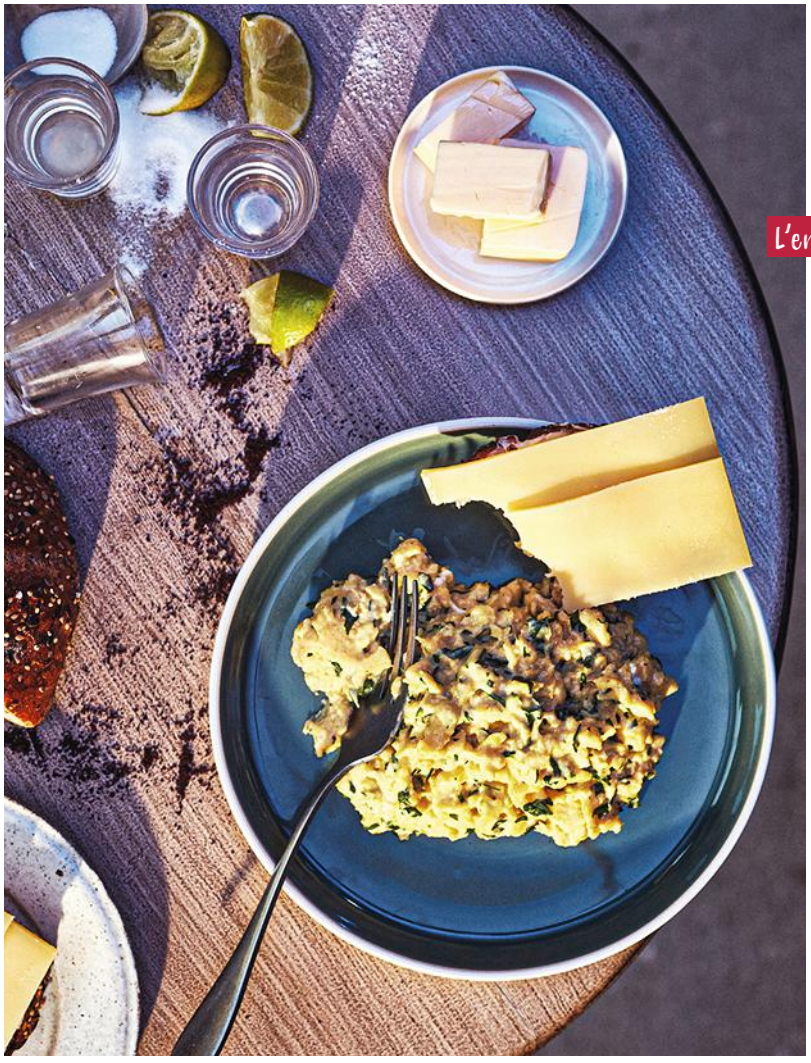
En plus d'être antigaspi, la recette est gourmande à souhait. Le pain dur se transforme en farine, mélangée à du beurre mou, des œufs, de la levure et du sucre. On ajoute des pépites de chocolat, quelques noix, pistaches, amandes ou noisettes et on mélange bien. On forme de petites boules de pâte avant d'enfourner.
LE PETIT + Placez un petit carré de chocolat au centre de vos boules de pâte avant d'enfourner pour un cookie surprise au cœur coulant.

PÂTE À TARTINER

Une boîte de lait concentré sucré, du chocolat, du sucre glace, du lait, de l'huile et de la poudre de noisette... Voici la liste de courses pour préparer sa pâte à tartiner maison. On fait fondre le chocolat avec le lait concentré, on ajoute le lait, le sucre et l'huile. On mixe la poudre de noisette jusqu'à obtenir une pâte que l'on incorpore au mélange et l'on remue jusqu'à obtenir une texture homogène.
LE PETIT + Troquez le chocolat noir pour du blanc, et les noisettes pour des amandes.

On reçoit à la maison comme un chef

Parce que les lendemains de fêtes sont parfois difficiles, des chefs ont eu l'idée amusante et originale de présenter des recettes « anti-gueule de bois », faciles à faire, nourrissantes, mais avant tout savoureuses.



L'entrée de Yannick Tranchant, L'Escargot 1903, Puteaux

Œufs brouillés comté

5 MIN Préparation	5 MIN Cuisson	POUR 4 personnes

- **12** œufs fermiers
- **10 cl** de crème liquide
- **100 g** de beurre demi-sel
- **4 morceaux** de comté 24 mois
- **4 tranches** de pain frais
- **1 bouquet** de persil frais
- Sel et poivre

1 **Brouillez les œufs.** Cassez-les dans un bol. Assaisonnez de sel, de poivre et de persil ciselé, puis fouettez. Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre, versez les œufs et remuez sans cesse. Quand les œufs commencent à coaguler, retirez du feu et versez la crème pour arrêter la cuisson tout en continuant de mélanger.

2 **Dressez et dégustez.** Servez dans des assiettes creuses, chaudes de préférence. Dégustez avec du pain toasté, tartiné de beurre demi-sel et surtout du comté 24 mois. Libre à vous de varier l'accompagnement : nature, champignons, lard, pain frais ou toasté au four... Lâchez-vous !

Le plat d'Alexandre Arnal, Takaramono, Paris.

Poulet pané aux corn flakes

20 MIN Préparation | **5 MIN** Cuisson

POUR 4 personnes

- **1** salade romaine

POUR LES NUGGETS

- **400 g** de blancs de poulet
- **4** œufs
- **100 g** de corn flakes
- **40 g** de farine
- Huile végétale

POUR LA MAYONNAISE SECRÈTE

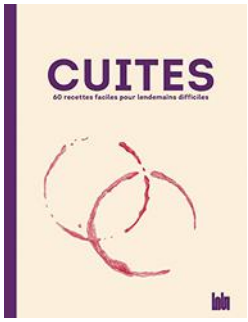
- **2** citrons (zeste)
- **40 g** de ciboulette
- **2** jaunes d'œufs
- **70 g** de yaourt
- **30 g** de wasabi
- **50 cl** d'huile de tournesol
- **1 c. à café** de sauce soja
- Sel et poivre

1 **Préparez 3 assiettes creuses pour la panure.** Dans l'une, mettez la farine, dans une autre, les œufs battus et dans la dernière, les corn flakes écrasés à la main.

2 **Formez les nuggets.** Taillez le poulet en morceaux d'environ 25 g. Passez-les dans la farine, puis dans les œufs. Roulez-les ensuite dans les corn flakes. Faites-les frire à la friteuse à 180 °C ou dans une poêle avec beaucoup d'huile végétale.

3 **Préparez la mayonnaise secrète.** Mélangez les jaunes d'œufs avec le wasabi pour remplacer la moutarde. Montez la mayonnaise en incorporant petit à petit l'huile de tournesol. Ajoutez la sauce soja, le zeste des citrons, le yaourt et la ciboulette. Salez et poivrez.

4 **Dégustez.** Dressez en mettant les nuggets dans des feuilles de salade romaine avec 1 cuillerée de mayonnaise.



À LIRE

« Cuites » (éd. Human Humans) invite à se mettre en cuisine même lorsque la motivation reste collée au fond du canapé. Parce qu'on a beau être chef, on n'est pas immunisé contre la gueule de bois, ils sont 60 à partager leur recette spéciale guérison du lendemain. Gontran Cherrier, Philippe Conticini, Juan Arbealez… parlent de réconfort, de gourmandise et de convivialité.

Le dessert de Cathy Closier, Season, Paris

Pancakes au caramel

30 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 8** personnes

POUR LA PÂTE À PANCAKES

- **7** œufs
- **1 l** de lait
- **700 g** de farine
- **50 g** de levure
- Huile

POUR LE CARAMEL

- **30 cl** de crème liquide
- **100 g** de sucre
- **14 g** de purée d'amandes
- **4 g** de noix de coco râpée
- **4 g** d'amandes

POUR LE DRESSAGE

- **4** bananes
- **20 g** de noix de pécan
- **20 g** d'amandes

1 **Préparez les pancakes.** Mélangez les ingrédients de la pâte à pancakes à l'aide d'un mixeur. Avec un pinceau, graissez d'huile une poêle antiadhésive et 2 emporte-pièces de 10 cm de diamètre. Placez les emporte-pièces sur la poêle et laissez préchauffer à feu doux pendant 2 minutes. Déposez la pâte dans les emporte-pièces. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté en retirant les emporte-pièces lorsque la première face est cuite. Répétez l'opération pour tous les pancakes.

2 **Préparez le caramel.** Hachez les amandes. Dans une casserole, versez le sucre et 6 cl d'eau. Faites cuire à feu vif jusqu'à obtention d'un caramel foncé. Ajoutez lentement la crème liquide, puis petit à petit la purée d'amandes, la noix de coco et les amandes hachées.

3 **Dressez et dégustez.** Dans des petites assiettes, versez le caramel et empilez les pancakes. Coupez les bananes en fines lamelles et placez-les sur les pancakes. Décorez avec des noix de pécan et saupoudrez d'amandes hachées.

On s'y met maintenant

• c'est bon pour nous
et pour la planète •

Avec notre partenaire FONDATION GoodPlanet

Déchets valorisés, tous au compost !

La poubelle de la cuisine déborde trop pour gérer sa part de déchets organiques. Un constat à transformer sur le terrain en éco-gestes citoyens… Les conseils de la fondation Good Planet. Par Lise Lafitte

Chaque année, les Français produisent 18 millions de tonnes de biodéchets de cuisine et de jardin. Un chiffre à mettre dans la balance dans la problématique du devenir des ordures ménagères. La valorisation des biodéchets fait partie des priorités écologiques. D'ailleurs, la loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte prévoit que « tous les particuliers disposent d'une solution pratique de tri à la source de leurs biodéchets avant 2025 ». En attendant que les collectivités s'organisent, rien n'empêche que chacun prenne les devants en faisant son compost.

L'INTÉRÊT DU COMPOSTAGE

La transformation naturelle des matières organiques présente plus d'un avantage. En diminuant votre part d'ordures ménagères, vous agissez directement sur une réduction du coût de traitement des déchets et de la pollution, puisque c'est ainsi une part moins importante qui sera enfouie ou brûlée. Le compost va ensuite aller enrichir le sol et ramener une belle diversité au jardin.

À CHACUN SA MÉTHODE

Si vous avez un jardin, le compostage en tas à l'air libre sera parfait. Votre compost sera mûr en quelques mois. En appartement,

> Composter vos biodéchets vous aidera à réduire de 30 % vos poubelles.

MARMITON S'ENGAGE AVEC GOODPLANET

Créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand, la fondation GoodPlanet œuvre pour « placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants ». Parce que nos choix alimentaires et de consommation ont un impact sur notre santé et l'équilibre de notre planète, parce que Marmiton se préoccupe de ces questions environnementales depuis toujours, nous avons décidé de nous associer à la fondation GoodPlanet afin d'éclairer les enjeux actuels et vous proposer des solutions simples pour concilier santé, écologie et plaisir dans l'assiette.

> 32 % des ordures ménagères sont incinérées, entretenant ainsi une pollution de l'air.

Plus d'infos sur le compostage sur le site de Good Planet, **goodplanet.org**

le lombricompostage est particulièrement adapté. Les vers vont travailler pour vous ! La récolte de compost se fait tous les quatre mois. Si vous n'êtes pas l'ami des lombrics, vous pourrez vous tourner vers le bokashi, une technique japonaise qui agit sur le principe de fermentation. Chaque semaine, on récupère le jus de bokashi, excellent fertilisant, et le processus de compostage se termine en déversant le contenu dans la terre. Ceux qui n'ont pas envie de se lancer dans la fabrication d'un compost pourront toujours rapporter leurs biodéchets dans celui d'un jardin collectif, un composteur municipal ou sur les marchés équipés de poubelles à biodéchets, qui serviront à fertiliser les carottes bio que vous y achetez !

QUELQUES CONSEILS POUR COMMENCER

Un bon compost est le fruit d'un bon mélange. Les ingrédients de la composition doivent être variés, en respectant l'équilibre entre 50 % de vert, avec des éléments humides riches en azote (épluchures, fruits, légumes, marc de café avec le filtre, coquilles d'œufs broyées…) et 50 % de brun, constitués de déchets secs qui apportent du carbone (Sopalin, mouchoirs jetables, boites d'œufs découpées…). Trois clés pour réussir son compost : veillez à ce qu'il conserve une humidité constante ; brassez-le à chaque ajout pour limiter la formation de paquet et apporter de l'oxygène ; découpez les matières sèches et humides en petits morceaux pour les dégrader plus facilement, sachant que plus votre composteur est petit, plus la taille des éléments que vous ajoutez doit être fine.

Épluchures, des solutions sur mesure

Elles constituent une bonne partie des biodéchets. Les recettes ne manquent pas pour les réduire à la source…

- Du bio avant tout ! En consommant des produits bio, l'épluchage n'est pas une étape nécessaire.
- Fanes et épluchures se cuisinent pour glisser une pointe d'originalité au menu.
- Les épluchures peuvent aussi régaler vos Nac et poules.
- Les écorces d'agrumes se transforment : parfum d'ambiance, infusions, gourmandises confites…

Dites-le... avec des biscuits

Dans les Hauts-de-Seine, deux trentenaires ont lancé French Biscuit, de petits messages à croquer faits entièrement à la main avec des produits français. Par Marine Couturier

Sur le papier, les carrières professionnelles d'Alix et Coline sont toutes tracées : un poste de manager dans le marketing financier au sein de la Bourse de Paris pour la première, un emploi en tant que juriste dans une entreprise majeure du CAC 40 pour la seconde. Derrière cette réussite apparente se cache une envie profonde de revenir vers quelque chose de plus concret. « Je m'occupais notamment de maximiser la visibilité de sociétés cotées qui pesaient des milliards, c'était hors de toute réalité. Avec l'arrivée de nos enfants, nous avons pris conscience avec Coline que nous n'étions plus vraiment épanouies dans nos métiers respectifs. On a souhaité prendre en main nos carrières pour leur donner plus de sens. » Alors, vingt ans après leur rencontre au lycée, les deux amies ont troqué tailleur et robe d'avocat... contre un tablier de cuisine !

UNE MADELEINE DE PROUST

L'idée du French Biscuit a germé dans l'esprit de Coline en se remémorant ses souvenirs d'enfance. Celui de ces petits biscuits secs vendus au kilo et sur lesquels étaient inscrits de petits messages (« Je vous aime », « Bonjour », « J'en veux ») a refait surface. Dans sa mémoire, ces « biscuits pour chien »

Alix et Coline confectionnent leurs douceurs à la demande en y apposant de petits messages personnalisables.

avaient un goût « infâme » faisant naître chez elle une interrogation : pourquoi ne pas reprendre le même concept avec des produits de qualité ? « Le principe m'a tout de suite plu puisqu'il y avait de quoi s'amuser sur le plan marketing. Au-delà, le projet avait une grande dimension écoresponsable avec une production à la demande et un recours aux artisans français pour l'essentiel des matières premières », raconte Alix, enthousiaste.

LE DÉBUT DE L'AVENTURE

L'entreprise est mise sur pied aux prémices de l'été 2017 et, rapidement, les biscuits aux airs de petits-beurre partent comme des petits pains. Dans leur laboratoire de Chaville (Hauts-de-Seine), Alix et Coline confectionnent leurs douceurs à la demande en y apposant de petits messages personnalisables.

> On travaille beaucoup plus qu'avant mais on se lève tous les matins avec aussi beaucoup plus d'envie !

Pour ceux en manque d'inspiration, elles proposent des boîtes à thème contenant 12 biscuits avec autant de messages différents, pour souhaiter un joyeux anniversaire, passer un mot doux ou même faire monter la température. « À travers nos biscuits, nous souhaitons transmettre des émotions de deux manières : par les messages en les lisant, puis par le goût, en les mangeant », précise Alix mettant l'eau à la bouche justement.

DES PRODUITS SOURCÉS

Pour leurs premières créations – nature, chocolat, citron et pavot – les deux trentenaires ont testé différentes recettes en cherchant des producteurs partageant leurs valeurs. « Nous voulions trouver le meilleur rapport entre la qualité et le coût. La transparence sur la provenance des produits est primordiale. Nous privilégions le local et les circuits courts pour créer des biscuits avec une vraie identité et une saveur reconnaissable. » Le beurre vient d'Isigny-Sainte-Mère, les œufs sont pondus par des poules élevées en plein air en Vendée, les farines sont fabriquées par deux moulins en région parisienne et le cacao est

transformé dans les Yvelines par la maison Barry, prisée des grands chefs. Avec l'aide de Nadège, ancienne chargée de communication reconvertie dans la cuisine, deux nouvelles recettes de biscuits ont vu le jour : au yuzu et aux épices, récompensées chacune par un prix Épicure en 2019 et en 2020. « Pour ces produits, nous nous fournissons dans deux célèbres épiceries fines, qui sélectionnent le meilleur des artisans du Japon et d'ailleurs. » L'été dernier, le French Biscuit s'est décliné en trois recettes salées : une au vieux rodez, un fromage aveyronnais, une aux moutardes de la maison Fallot et une au zaatar, un mélange d'épices du Moyen-Orient. L'essai réussi doit être renouvelé à partir de ce début d'année.

ÉCORESPONSABLE JUSQU'AU BOUT

Pour leurs emballages, les deux entrepreneuses collaborent avec des entreprises françaises. Les boîtes cartonnées sont fabriquées à partir de gobelets en carton et peuvent être recyclées. « On cherche aussi à trouver un film transparent recyclé et recyclable pour emballer nos biscuits. La question environnementale nous importe beaucoup, impossible de ne pas la prendre en compte dans notre travail. » Leurs produits sont en vente dans leur boutique de Chaville, sur leur site Internet et dans des épiceries fines à Paris, en Île-de-France et de plus en plus dans d'autres régions. Un développement qui demande du temps mais toutes les deux ne regrettent rien de leur choix. « On travaille beaucoup plus qu'avant mais on se lève tous les matins avec aussi beaucoup plus d'envie ! On rencontre des gens formidables, on participe à l'économie locale et quand on voit l'accueil des clients, cela nous motive encore plus. C'est une vraie réussite. »

DES MESSAGES POUR TOUTES LES OCCASIONS

- **La quarantaine, je m'en lave les mains** (boîte Quarantaine)
- **Je ne fais rien et je le fais bien** (boîte La vie du bon côté)
- **Ça fait chaud au beurre** (boîte Merci)
- **Se biscuiter sur les bancs publics** (boîte Amour)
- **On fait crac-crac ?** (boîte Coquins)
- **Tu te bonifies avec le temps** (boîte Anniversaire)

DES SURPRISES AU JARDIN

5 raisons d'adopter DES POULES

Elles sont drôles, sympathiques, faciles à vivre. Elles pondent chacune un œuf par jour, sont des auxiliaires du jardinier et mangent à peu près tout… En un mot, elles sont écolos ! Par Manon Wild

1 POUR RÉDUIRE SES DÉCHETS

Dans cet enjeu écologique majeur, la poule a un véritable rôle à jouer. Une poule consomme en effet en moyenne 150 kg de déchets par an, permettant ainsi de réduire de 20 à 30 % les déchets organiques qui partent à la poubelle. De nombreuses communes françaises proposent ainsi à leurs administrés, depuis bientôt 10 ans, d'adopter des poules pour réduire les déchets. Ce sont souvent les syndicats de traitement des ordures ménagères qui placent gratuitement les poules dans les foyers, sous certaines conditions bien entendu (voir encadré Les règles d'or). Au-delà des particuliers, certaines communes ont aussi acquis des poules en propre, auxquelles les habitants viennent distribuer leurs biodéchets. On peut leur donner les mêmes restes de cuisine que ceux que l'on met dans le compost, mais, en plus, elles mangent aussi ceux de viande et de poisson.

2 POUR FERTILISER LE JARDIN

Si elles les réduisent, les poules produisent aussi des déchets, qu'il convient de valoriser aussi. Ça tombe bien, leurs fientes sont d'excellents fertilisants pour le jardin, ainsi que la paille salie, les copeaux de bois ou autres matières naturelles installées dans le poulailler.

3 POUR DÉSHERBER

Les poules passent leur temps à gratter le sol pour dénicher insectes, vers et racines, n'hésitez pas à les installer dans un parc mobile, que vous changerez de place selon les zones que vous voulez voir nettoyées.

4 POUR LUTTER CONTRE LES ENVAHISSEURS

Omnivores, elles dévorent aussi bien les plantes que les insectes indésirables, de quoi se débarrasser facilement, gratuitement et écologiquement des ravageurs du jardin.

5 POUR MANGER DE BONS ŒUFS FRAIS

Une poule pond en moyenne 1 œuf par jour, toute l'année. Élevée chez vous dans des conditions idéales, avec une nourriture naturelle et variée, elle vous fournira en œufs riches en minéraux et vitamines, en plus d'être délicieux.

LES RÈGLES D'OR

Pour profiter de tous ces atouts, encore faut-il que vos poules aient tout le nécessaire à leur bien-être. Elles ne sont pas exigeantes, certes, mais peuvent facilement stresser si toutes les conditions ne sont pas réunies.

Les poules aiment et ont besoin de compagnie, adoptez-en au minimum deux. Le poulailler doit pouvoir être hermétiquement fermé la nuit pour empêcher l'intrusion de prédateurs et il doit proposer des nichoirs et des perchoirs. Dans l'idéal, prévoyez donc un accès libre à l'extérieur (minimum 6 m^2 par poule), une des conditions obligatoires pour l'attribution de volailles par les collectivités locales.

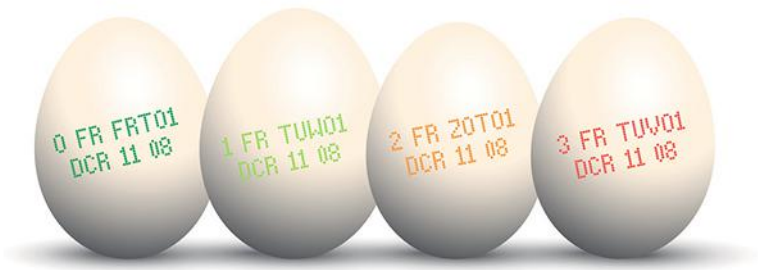
Très familières, les poules sont aussi apaisantes et anti-stress !

Le pouvoir écolo des œufs

À l'heure où il faut réduire notre consommation de viande, les œufs paraissent une alternative intéressante, tant d'un point de vue nutritionnel qu'environnemental. Encore faut-il qu'ils soient issus de poules bien élevées !

Par Céline Roussel

Ça y est, après des années de diabolisation en raison de sa forte teneur en cholestérol (200 mg en moyenne par jaune), l'œuf a officiellement été réhabilité dans nos assiettes, grâce à de nombreuses études qui ont démontré que le taux de cholestérol sanguin ne dépendait du cholestérol alimentaire qu'à hauteur de 20 % à 30 %. Pour le reste, c'est le corps qui le fabrique lui-même. Il dépend aussi davantage de nos apports en acides gras saturés. Un adulte peut donc manger 7 ou 8 œufs par semaine sans crainte, sauf en cas d'hypercholestérolémie, rappellent régulièrement les médecins (là, on restera sur 1 ou 2 œufs par semaine).
Et surtout en se disant que c'est une excellente façon de faire le plein de protéines de qualité (13 g pour 2 œufs, soit l'équivalent d'environ 60 g de viande), de vitamines D et B12 (2 œufs = 50 % des apports conseillés journaliers, AJR) ou de fer (2 œufs = 25 % des AJR). L'œuf contient également du bon gras insaturé, de type oméga 9 et oméga 3 (dans les produits Bleu Blanc Cœur). Et tout cela à moindre coût, car les œufs restent la source de protéines la moins chère du marché.



TOUS LES ŒUFS NE SE VALENT PAS

Le premier chiffre du code va de 0 à 3 et renseigne donc sur le mode d'élevage de la poule.

Viennent ensuite les 2 premières lettres du nom du pays producteur (Fr pour France).

Les autres chiffres et lettres permettent d'identifier l'élevage.

NUMÉRO GAGNANT

Pour bien les choisir, fiez-vous au code sur la coquille qui informe notamment sur les conditions de vie des poules dont ils sont issus et, d'une certaine manière, sur leur qualité nutritionnelle.

- **0 signifie** que l'œuf provient d'un animal dont l'alimentation était à 95 % biologique, qui a eu accès à un espace extérieur, de la végétation et a bénéficié de conditions de vie correctes (6 poules/m²). Le chiffre 0 est incontestablement, à ce jour, celui qui apporte le plus de garanties nutritionnelles et de bien-être animal.
- **Le chiffre 1** renvoie, lui, à l'élevage en plein air, soit la possibilité d'accéder à l'extérieur pour les volatiles, une notion à prendre avec des pincettes, selon Anne Vonesch, responsable agriculture pour la FNE. « Ce code inclut tout autant des poules qui ont véritablement évolué en plein air dans des petits élevages, que celles d'élevages industriels (40 000 à 70 000 poules dans certaines exploitations) vivant dans un bâtiment (9 poules/m²), avec accès à un extérieur via des trappes, que la plupart d'entre elles n'ont sûrement jamais atteintes en raison de leur trop grand nombre », explique-t-elle. Les œufs 1 restent toutefois à privilégier. « Mais pour plus de garanties, mieux vaut opter pour des œufs de type 1 Label rouge, car cette certification oblige réellement la limitation de poules par élevage (pas plus de 6 000 poules

pour 2 bâtiments), et de meilleures qualités de vie. Certaines marques plus engagées apposent aussi la mention « ramassage à la main » sur leurs boites, cela sous-entend que les œufs proviennent de petits élevages », indique Anne Vonesch.

MAUVAIS TIRAGE

Ensuite viennent les œufs de catégorie 2, qui proviennent d'élevages au sol (ils concernent 6 % des poules pondeuses). Là, les volailles vivent en claustration et en surpopulation (13 poules/m², mais c'est souvent plus), dans de grands bâtiments, sans jamais voir le jour. Ce qui est toujours mieux que le code 3, renvoyant à l'élevage en cages (qui concentre 68 % des poules pondeuses en France), loin de prendre en considération les besoins les plus primaires de l'animal.

VERS UN MIEUX-ÊTRE ANIMAL ?

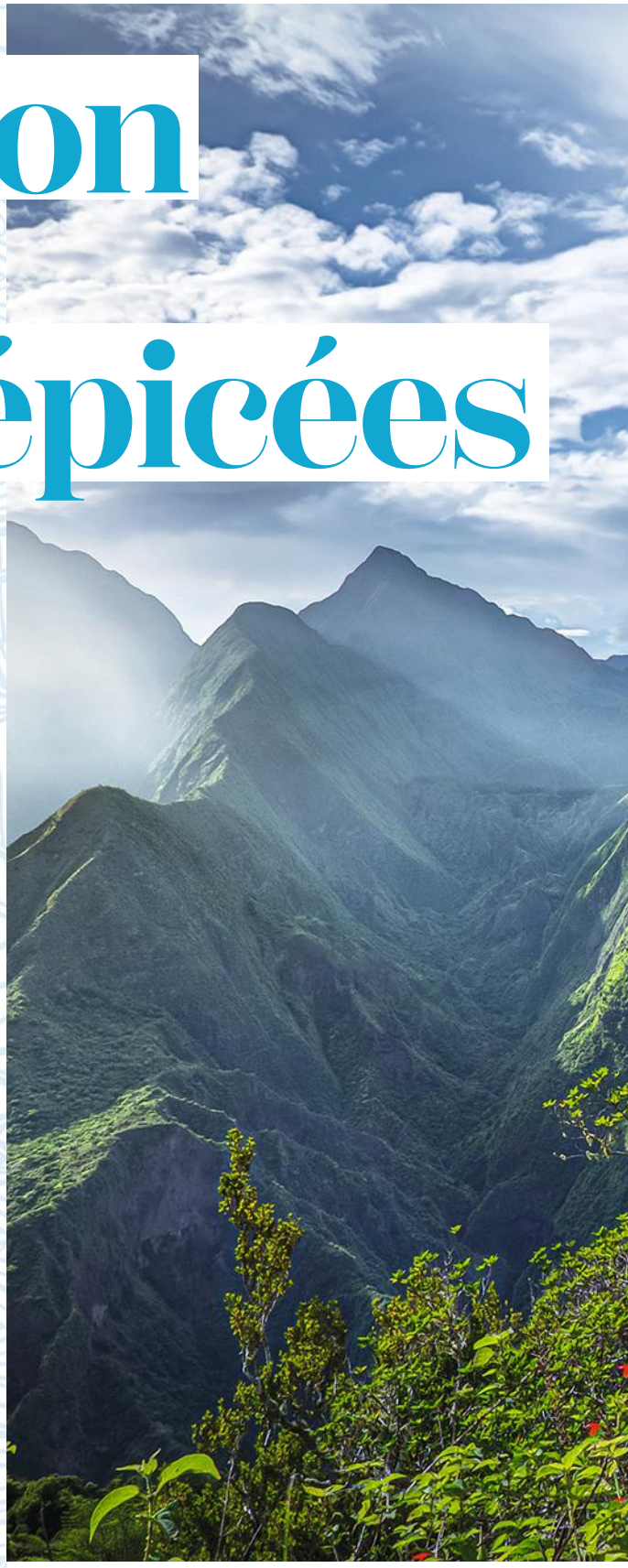
D'ici à 2022, la vente d'œufs coquille produits en batteries devrait toutefois être interdite, selon la loi Alimentation. Qu'est-ce que cela veut dire exactement ? Que tous les œufs coquille, vendus en boîtes ou en vrac, ne pourront provenir que d'élevages en plein air, ce qui constitue une avancée. À noter que quelques enseignes de la grande distribution se sont de toute façon déjà engagées vers le hors-cages. Dans les produits transformés, en revanche, les œufs utilisés pourront venir de poules en batteries. Les cages ne vont donc pas vraiment disparaître. Mais la création de nouvelles exploitations de ce type sera interdite. « Cela constitue un mieux, quant au bien-être animal, et aussi d'un point de vue environnemental puisque ce sont les élevages en batteries qui polluent le plus. Malheureusement, aucune réflexion n'a véritablement été menée derrière cet amendement. Et il y a fort à parier que les élevages en plein air version industrielle, avec finalement peu de possibilités de sorties pour les poules, se généralisent, alors qu'il faudrait revenir à des petits élevages alternatifs », analyse notre experte.

Sources : Comité national de la promotion de l'œuf, Syndicat national des labels avicoles de France.

Notre experte : Anne Vonesch, responsable agriculture Grand-Est pour l'association France Nature Environnement.

68 % des poules pondeuses en France sont encore élevées en cage.

La Réunion
l'île aux 1 000 saveurs épicées



Direction l'île aux épices et ses parfums sucrés de vanille, d'ananas, de fruits de la Passion… Haute en couleurs, la cuisine, ici, est intense et métissée.

Par Gwenaëlle Conraux

Rougail : cru ou cuit ?

À La Réunion, impossible d'échapper au rougail. En version cuite, il désigne une sorte de ragoût épicé, tandis que, cru, il est utilisé en assaisonnement. Les plus connus sont le rougail tomate (avec piment, gingembre, citron vert), qui accompagne plutôt les viandes ; et le rougail mangue qui accompagne plutôt les poissons. Pour libérer leurs saveurs, les ingrédients sont écrasés au pilon, un accessoire indispensable à tout cuisinier réunionnais. Attention à ne pas confondre rougail cuit et cari, même si le débat n'est pas vraiment tranché. Pour certains, tout réside dans la cuisson des oignons et de l'ail : revenus dans de l'huile d'olive pour le rougail et cuits en même temps que la tomate pour le cari. Pour d'autres, la différence vient de la présence ou non de tomates, de curcuma ou de gingembre. Une chose met tout le monde d'accord : ces deux plats réunionnais sont délicieux !

À La Réunion, le plaisir des papilles est toujours précédé par le plaisir des couleurs et des odeurs. Ce n'est pas pour rien qu'elle est surnommée « l'île intense ». Au cœur de l'océan Indien, ce paradis 255 fois plus petit que la France métropolitaine regorge de paysages variés : des plages paradisiaques, des volcans, des forêts tropicales et des plaines qui génèrent autant de microclimats propices à de nombreux terroirs. Tous les trésors tropicaux poussent à La Réunion, les légumes et les fruits, bien sûr, mais aussi les épices dont la culture fut implantée au XVIIIe siècle. L'île abrite gingembre, muscade, curcuma – que l'on appelle parfois safran péi –, baies roses, café, canne à sucre et la célèbre vanille. Celle qui s'appelait autrefois l'île Bourbon assurait dans les années 1930 les trois quarts de la production mondiale de vanille.

LE FRUIT DES COLONISATIONS

La cuisine réunionnaise est le reflet du métissage de sa population. Son peuplement remonte au début du XVIIe siècle avec l'arrivée des premiers colons français, suivis, très rapidement, par des esclaves venus d'Afrique ou de Madagascar. Eux-mêmes seront rejoints, plus tard, par des Indiens, Tamouls ou originaires de Nouvelle-Zélande. Ce sont eux qui apportent la tradition des samoussas, ces petits triangles garnis de farce de viande ou de légumes.

AFRICAINS, INDIENS ET CHINOIS

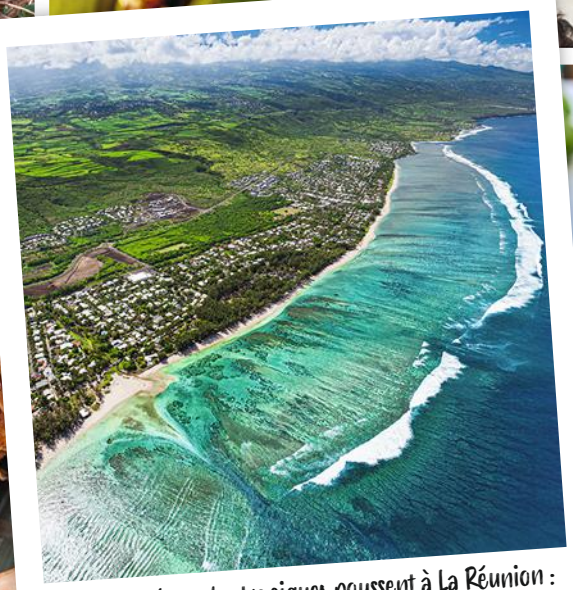
Au XIXe siècle, une nouvelle vague d'immigration arrive sur l'île. Il s'agit d'artisans et de commerçants, Indiens musulmans ou Chinois. On leur doit le cabri massalé, le sauté mines, sorte de chop suey chinois en version exotique ou encore les bouchons, petites bouchées de viande entourées de pâte cuite à la vapeur. À partir des années 1960, des Français de métropole viennent s'établir, en nombre croissant, à La Réunion, puis, dans les années 1970, arrivent des Mahorais et des Comoriens.

LES SPÉCIALITÉS DE L'ÎLE

À la Réunion, tout bon repas commence par l'apéritif et notamment un rhum arrangé ou un cocktail avec des bonbons piment (petits beignets de pois, oignons verts, gingembre et piments verts). Ne manquez pas non plus le poisson tropical fumé. Marlins bleus, thons, espadons et même dorades sont fumés au feu de bois de hêtre ou de tamarinier. La plupart des plats sont à base de poisson, de porc ou de volaille et accompagnés de riz. Attention, le cari doit être dégusté selon un certain cérémonial : on sert d'abord le riz, puis les « grains » (légumes secs en sauce), la viande ou le poisson, puis le rougail. Et interdiction de mélanger !

POUR ALLER PLUS LOIN :

Quelques pages de recettes suffisent à Tante Mariette pour nous faire apprécier toutes les saveurs de la cuisine réunionnaise. **« Tout simplement. La Bonne Cuisine de La Réunion », éd. Orphie, 18,50 €.**



Tous les trésors des tropiques poussent à La Réunion : les légumes et les fruits, bien sûr, mais aussi les épices.

Dans mon cabas

CURCUMA
Cette épice typique sert de base à la réalisation des caris. Le village de la Plaine des Grègues, dans le sud de l'île, est la capitale du « safran péi ». La culture y est facilitée par les montagnes qui mêlent fraîcheur et ensoleillement.

ANANAS VICTORIA
Baptisé ainsi en l'honneur de la reine Victoria, ce fruit est plus petit, mais aussi plus parfumé que son cousin de Côte d'Ivoire. Il bénéficie d'un Label rouge depuis 2006.

BRÈDES Il s'agit des feuilles et des tiges tendres et comestibles de légumes : lianes de citrouille, feuilles de navet, de radis... Elles se cuisinent comme des épinards.

BAIES ROSES
Ce faux poivre également nommé café de Chine est très présent sur l'île. D'une saveur délicate légèrement poivrée et sucrée, il s'utilise de préférence en grains entiers, et s'ajoute au dernier moment pour préserver ses arômes.

GRATIN DE CHOUCHOU (CHAYOTTE). Cet hiver, on apporte un peu de chaleur dans ses gratins en remplaçant les traditionnelles pommes de terre par les chouchous, surnom réunionnais des chayottes (ou christophines). De la famille des cucurbitacées, ce légume peu calorique est de couleur verte, pouvant tirer vers le jaune. Le secret pour éplucher la chayotte est de l'immerger dans l'eau quelques minutes avant de la peler. Il suffit ensuite de la couper en morceaux, auxquels on ajoute oignon, ail, sel, poivre et huile. Après qu'elle a mijoté 20 minutes, ajoutez à la préparation de la crème fraîche puis du fromage râpé. Faites gratiner 10 minutes au four.

3 spécialités à tenter chez soi

ROUGAIL SAUCISSE. Plat typique de l'île, le rougail saucisse est un ragoût fait à base de tomates revenues dans de l'huile d'olive avec des oignons, de l'ail, du thym, du laurier et du piment. Les saucisses sont précuites à l'eau avant d'être ajoutées à cette compotée, qui doit mijoter doucement pour que les saveurs se diffusent. Le vrai rougail utilise des saucisses créoles boucanées (fumées) que l'on peut remplacer par des diots de Savoie ou de la saucisse de Montbéliard. À servir avec du riz blanc.

BEIGNETS BANANE. Cette recette simplissime va ravir les gourmands et ne demande que 5 petites minutes de préparation. Écrasez 2 bananes à la fourchette. Ajoutez un peu de sucre roux et la même proportion de farine, ainsi qu'un sachet de levure chimique. Complétez par les graines d'une gousse de vanille. Faites chauffer de l'huile et déposez-y des petits tas de pâte à beignets. Retournez les beignets lorsqu'ils sont bien dorés. Déposez-les sur du papier absorbant et dégustez aussitôt.

La vanille Bourbon, l'or noir de La Réunion

Les gâteaux et le sucre aiment s'aromatiser de mon parfum puissant libéré par les petites graines de ma liane noire et brillante. Je tiens mon nom de l'ancien nom de La Réunion. Je suis la vanille Bourbon. Par Gwenaëlle Conraux

La vanille est le fruit d'une orchidée qui pousse en Amérique centrale. Découverte au début du XVIe siècle par les conquistadors espagnols partis à la conquête du Mexique, la vanille est appréciée par les Aztèques lorsqu'elle est mélangée au cacao. Les deux denrées sont rapportées en Europe et l'une comme l'autre séduisent les cours royales. Louis XIV va alors tenter de faire pousser la vanille sur l'île de La Réunion, nommée, à l'époque île Bourbon. Sans succès. La pollinisation de l'orchidée est difficile et seule une petite abeille du nom de mélipone peut féconder la fleur. Or, l'insecte ne vit pas sur l'île. Pendant deux siècles, les plants d'orchidées ne produisent pas de vanille.

UNE DÉCOUVERTE INOPINÉE

Tout change en 1841 grâce à Edmond Albius, un orphelin initié à la botanique par son maître qui l'élève comme un fils. Ce jeune esclave de 12 ans découvre alors qu'il est possible de polliniser la fleur à la main en la pressant doucement. C'est grâce à cette découverte que La Réunion deviendra dans les années 1930 le premier exportateur de vanille au monde.

UNE PRODUCTION MILLIMÉTRÉE

Entre octobre et novembre, les fleurs sont éphémères. Si elles ne sont pas fécondées dans la journée de leur floraison, elles tombent. Si la pollinisation est réussie, l'ovaire de la fleur va se transformer en fruit, appelé gousse. Cette petite tige n'a pour le moment aucune odeur et il faut attendre juin-juillet pour la récolter. Pour développer ses arômes de vanilline, la vanille doit subir un choc thermique en étant plongée dans l'eau chaude, puis étuvée pendant 24 à 72 heures. Les gousses sont ensuite séchées au soleil pendant 4 à 6 semaines. On dit qu'elles sont maturées. Vient enfin l'affinage, idéalement, dans des malles en bois. C'est une étape difficile car une seule moisissure peut contaminer toute la malle et réduire à néant des mois de travail.

Comment la conserver ?

La gousse de vanille doit être maintenue à l'abri de la lumière et de la chaleur. Idéalement dans un bocal en verre ou une boîte en fer. Une fois que vous avez utilisé les graines, gardez la cosse et glissez-la dans votre bocal de sucre pour l'aromatiser à moindres frais.

COMMENT LA CHOISIR ?

La gousse doit être souple, noire, luisante, parfumée et moelleuse. Elle ne doit être ni fendue, ni sèche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'appellation vanille Bourbon désigne l'ensemble des vanilles des îles de l'océan indien : Madagascar, Réunion, Comores, Maurice. Elle bénéficie d'une AOC depuis 1964.

marmiton

À VOS FOURNEAUX !

Marmiton lance sa gamme d'ustensiles de cuisine

Une signature **JODAS**

LE SPÉCIALISTE DE L'ÉQUIPEMENT DE LA CUISINE

Crédit photo : IMAGE et associés. ©marmiton 2020

Crêpes & gaufres

16 façons de mettre la main à la pâte

Encore plus de recettes de crêpes

Aumônières aux bananes rôties

30 MIN	25 MIN	2 H
Préparation	Cuisson	Repos

POUR 4 personnes

- **2** œufs
- **50 cl** de lait entier
- **30 g** de beurre fondu
- **200 g** de farine
- **30 g** d'huile de colza
- **20 g** de sucre
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **3** bananes
- **1** citron
- **20 g** de beurre
- **40 g** de sucre en poudre

1 **Préparez la pâte à crêpes.** Mélangez la farine et le sucre dans un saladier. Fouettez les œufs avec le sel. Ajoutez-les à la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Délayez-la avec le lait, puis le beurre et enfin l'huile. Laissez reposer 2 heures à température ambiante.

2 **Faites sauter les crêpes.** Faites chauffer une poêle antiadhésive et graissez-la à l'aide d'un papier absorbant imbibé d'huile. Lorsque la poêle est bien chaude, versez une petite louche de pâte en veillant à recouvrir uniformément le fond de la poêle. Lorsque les bords de la crêpe commencent à se colorer retournez-la à l'aide d'une spatule. Cuisez l'autre face puis déposez la crêpe dans un plat. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3 **Préparez la garniture.** Lavez le citron, puis râpez-en le zeste et exprimez le jus. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Faites chauffer le beurre dans une poêle et déposez les rondelles de bananes. Saupoudrez de sucre, arrosez du jus de citron et faites caraméliser 5 minutes sur feu vif. Ajoutez le zeste en fin de cuisson.

4 **Dressez les aumônières.** Étalez les crêpes sur le plan de travail. Garnissez-les des bananes. Refermez-les en formant des aumônières. Maintenez-les fermées avec un brin de raphia. Servez aussitôt.

Dutch daddy pancake aux pommes

15 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **30 MIN** Repos

POUR 4 personnes

- **4** œufs
- **40 g** de beurre demi-sel
- **30 cl** de lait
- **180 g** de farine
- **125 g** de sucre en poudre
- **1 c. à café** de cannelle moulue
- **1 c. à soupe** de sucre glace

POUR LA GARNITURE :

- **3** pommes
- **40 g** de beurre
- **40 g** de sucre roux

1 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez la farine et la cannelle, puis mélangez à nouveau. Versez le lait petit à petit tout en remuant. Laissez reposer la pâte 30 minutes.

2 **Préparez la garniture.** Lavez et épluchez les pommes. Coupez-les en morceaux. Faites fondre le beurre et le sucre dans une casserole avant d'ajouter les fruits. Laissez caraméliser sur feu moyen pendant environ 10 minutes.

3 **Faites dorer le tout.** Préchauffez le four à 210 °C. Faites fondre 40 g de beurre demi-sel dans une poêle allant au four. Versez la pâte et enfournez pour 30 minutes. À mi-cuisson, ajoutez les fruits caramélisés sur le pancake, enfoncez-les légèrement et enfournez à nouveau. Dégustez le plat saupoudré d'un peu de sucre glace.

Crêpes au citron

15 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **POUR 15** crêpes

- **1** citron bio
- **2** œufs
- **40 cl** de lait
- **25 g** de beurre
- **150 g** de farine
- **100 g** de fécule de maïs
- **40 g** de sucre
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** d'huile
- **1 c. à soupe** de sucre glace

1 **Préparez la pâte.** Faites fondre le beurre et incorporez-le aux œufs battus dans un cul-de-poule. Mélangez la farine, la fécule et les deux sucres. Versez le tout sur les œufs et remuez. Ajoutez le lait petit à petit sans cesser de mélanger. Prélevez le zeste du citron puis ajoutez-le à la pâte.

2 **Faites sauter les crêpes.** Huilez la poêle et essuyez avec un papier absorbant. Faites chauffer à feu vif. Versez une petite louche de pâte dans la poêle et laissez cuire environ 1 minute de chaque côté. Réitérez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec un peu de sucre glace.

Gaufrettes roulées fourrées au caramel

15 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **30 MIN** Repos

POUR 6 personnes

- **3** œufs
- **125 g** de beurre
- **250 g** de farine
- **140 g** de sucre
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **2 cl** de rhum ambré
- **½ c. à café** d'extrait de vanille

POUR LE CARAMEL :

- **15 cl** de lait
- **225 g** de sucre

1 **Préparez la pâte.** Fouettez les œufs avec les deux sucres avant d'ajouter le beurre fondu. Incorporez la farine et mélangez. Ajoutez le rhum et l'extrait de vanille, remuez et réservez au frais 30 minutes.

2 **Roulez les gaufrettes.** Enveloppez le manche d'une cuillère en bois de papier aluminium. Graissez légèrement l'appareil à gaufrette. Déposez une louche de pâte et laissez dorer légèrement la gaufrette. Enroulez-la rapidement autour du manche de la cuillère puis déposez-la sur du papier absorbant. Elle va sécher et devenir croustillante. Réitérez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

3 **Préparez le caramel crémeux.** Faites fondre le sucre dans une casserole à bords hauts. Lorsqu'il est fondu et coloré, ajoutez le lait. Le sucre va durcir. Sur feu doux, laissez le sucre fondre à nouveau dans le lait. Laissez refroidir et placez la préparation dans une seringue ou une poche à douille.

4 **Garnissez vos gaufrettes.** Une fois les gaufrettes refroidies, remplissez-les de caramel crémeux. Dégustez avec un café bien chaud.

Gaufres à la banane et chocolat

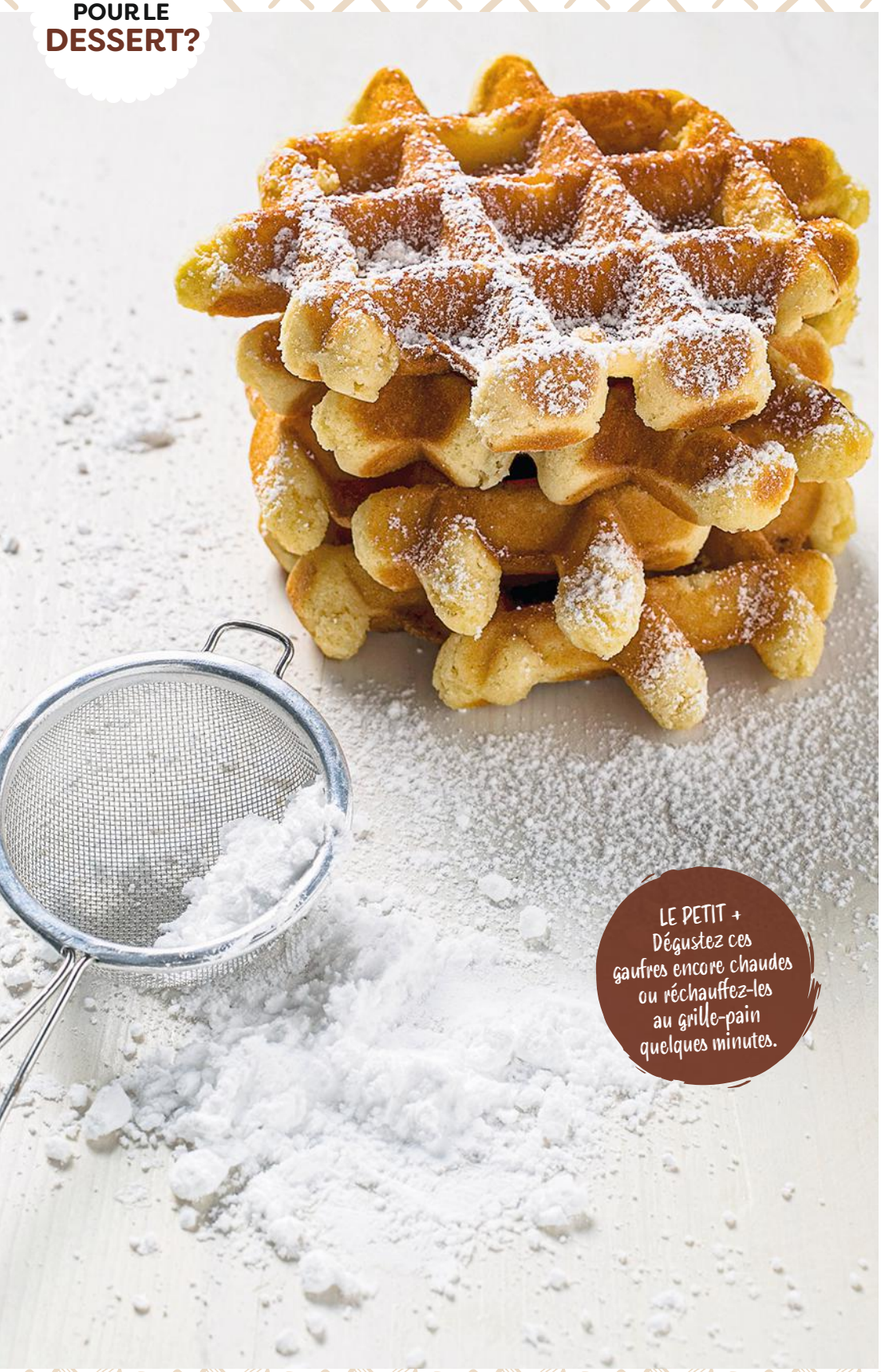
15 MIN Préparation | **12 MIN** Cuisson | **POUR 6** gaufres

- **3** bananes dont 2 bien mûres
- **Quelques brins** de menthe
- **2** œufs
- **150 g** de farine
- **35 g** de sucre
- **1 c. à soupe** de poudre de cacao
- **1 c. à café** de levure chimique
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte.** Écrasez les bananes mûres en purée. Mélangez-la avec les œufs et le sucre. Fouettez énergiquement jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez la farine, la levure et le sel. Mélangez bien avant d'incorporer le cacao.

2 **Faites cuire.** Une fois qu'il est chaud, huilez les plaques du gaufrier. Versez de petites louches de pâte et laissez cuire environ 2 minutes à basse température. Servez avec des rondelles de la banane restante et les feuilles de menthe.

ASTUCE CONSERVATION
Consommez ces gaufres jusqu'à 4 jours, enfermées dans une boîte hermétique. Elles se congèlent aussi très bien.



LE PETIT + Dégustez ces gaufres encore chaudes ou réchauffez-les au grille-pain quelques minutes.

Gaufres liégeoises

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson

2 H 30 Repos | **POUR 12** gaufres

- **2** œufs
- **200 g** de beurre salé à température ambiante
- **12,5 cl** de lait
- **310 g** de farine
- **130 g** de sucre perlé
- **60 g** de sucre roux
- **25 g** de levure de boulanger fraîche

1 **Préparez la pâte.** Délayez la levure émiettée dans le lait tiédi. Laissez reposer. Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Versez le lait. Remuez bien puis ajoutez les œufs. Incorporez enfin le beurre. Pétrissez la pâte pendant une dizaine de minutes. Couvrez d'un torchon propre et laissez pousser 30 minutes.

2 **Faites lever le tout.** Ajoutez le sucre perlé à la préparation et mélangez. Placez le saladier au frais et laissez pousser 2 heures au minimum.

3 **Faites cuire les gaufres.** Faites chauffer votre gaufrier. Déposez une boule de pâte au centre de l'appareil et laissez cuire jusqu'à ce que la gaufre soit bien dorée.

Gaufres aux amandes

15 MIN Préparation | **18 MIN** Cuisson | **POUR 6** personnes

- **450 g** de yaourt à la grecque
- **50 g** de beurre mou
- **80 g** de farine d'amande
- **50 g** d'amandes effilées
- **40 g** d'amandes en poudre
- **25 g** de sucre
- **1 c. à soupe** de levure chimique
- **1 c. à café** de cannelle
- **1 pincée** de sel
- Huile
- Sirop de fleur de coco ou caramel

1 **Préparez la pâte.** Faites dorer les amandes effilées dans une poêle chaude. Mélangez la farine et la poudre d'amande, le sucre, la cannelle, la levure et la pincée de sel. Ajoutez le beurre, 100 g de yaourt. Remuez avant d'intégrer les œufs et de battre énergiquement.

2 **Formez les gaufres.** Préchauffez le gaufrier, graissez-le légèrement d'huile. Divisez la pâte en 6 parts. Faites-les cuire les uns après les autres. Servez avec le reste de yaourt et nappez d'un filet de sirop de fleur de coco ou de caramel.

Crêpes sucrées au butternut

25 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **500 g** de courge butternut râpée
- **1** yaourt à la grecque
- **250 g** de sucre
- **175 g** de farine
- **125 g** de kéfir
- **2 c. à soupe** d'huile de tournesol
- **1 c. à café** de vinaigre de vin blanc
- **½ c. à café** de bicarbonate de soude
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte.** Mélangez la courge râpée avec 50 g de sucre. Laissez reposer. Dans un saladier, fouettez le kéfir avec l'huile, le vinaigre, le sucre restant et le sel. Mélangez la farine et le bicarbonate et intégrez le tout au mélange précédent. Remuez pour obtenir une pâte homogène. Si elle colle trop, rajoutez de la farine.

2 **Fourrez les crêpes.** Divisez la pâte en 4 pâtons. Étalez-les au rouleau à pâtisserie pour obtenir des cercles d'environ 20 cm de diamètre. Étalez un peu de butternut sur chaque pâton. Rabattez les bords du cercle vers le centre, les uns sur les autres, de manière à bien enfermer la garniture. Réitérez avec les pâtons restants.

3 **Passez à la cuisson.** Faites dorer les pâtons dans une poêle huilée, puis servez avec le yaourt.

ASTUCE PRÉSENTATION
Préparez un gâteau arc-en-ciel en ajoutant un peu de colorant dans la pâte à crêpes. Idéal pour l'anniversaire des enfants.

Gâteau de crêpes au Grand Marnier

30 MIN	15 MIN	1 H
Préparation	Cuisson	repos

POUR 10 personnes

- **4** œufs
- **50 g** de beurre fondu
- **50 cl** de lait entier
- **250 g** de farine
- **2 c. à soupe** de sucre en poudre
- **7,5 cl** de coulis d'orange
- **2 cl** de rhum
- **1 pincée** de sel

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

- **2** œufs
- **50 cl** de lait entier
- **100 g** de sucre semoule
- **5 cl** de Grand Marnier
- **30 g** de fécule de maïs
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez la pâte à crêpes.** Versez la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez les œufs et mélangez. Petit à petit, incorporez le lait. Ajoutez enfin le beurre fondu mélangé au rhum. Laissez reposer environ 1 heure, recouvert d'un torchon.

2 **Préparez la crème pâtissière.** Faites chauffer le lait dans une casserole. Fouettez les œufs avec le sucre dans un saladier. Ajoutez la fécule et remuez énergiquement pour la diluer. Versez le Grand Marnier, puis la moitié du lait sur les œufs et mélangez pour que le sucre fonde. Remettez le tout dans la casserole de lait et laissez chauffer à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laissez refroidir dans un grand plat, d'abord à température ambiante, puis au frais.

3 **Composer le gâteau.** Faites cuire les crêpes dans une poêle graissée. Sortez la crème pâtissière du réfrigérateur et fouettez-la brièvement. Montez le gâteau en plaçant une crêpe, une couche de crème puis à nouveau une crêpe jusqu'à épuisement des préparations. Remettez le gâteau au frais. Au moment de servir, nappez le gâteau de coulis d'orange.

Glaces triangles vanille praliné

20 MIN Préparation | **30 MIN** Cuisson | **4 H** Congélation

POUR 6 personnes

- **1 l** de glace à la vanille
- **20 g** de beurre demi-sel
- **100 g** de chocolat au lait à pâtisser
- **60 g** de noisettes entières décortiquées
- **40 g** de sucre
- **4** gaufrettes fourrées praliné noisette
- **1 pincée** de flocons de sel de Maldon

1 **Préparez la nougatine.** Préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noisettes sur une plaque et enfournez pour 20 à 30 minutes. En parallèle, réalisez un caramel en plaçant le sucre dans une petite casserole antiadhésive avec 3 cuillerées à soupe d'eau. Faites chauffer en remuant de temps à autre la casserole mais sans vous servir d'ustensile. Lorsque vous obtenez un caramel blond, retirez du feu et ajoutez le beurre en parcelles. Replacez sur le feu et mélangez avec une cuillère en bois. Ajoutez les noisettes grillées et mélangez pour les enrober. Versez sur une feuille de papier cuisson et laissez figer.

2 **Aromatisez la glace.** Mixez la nougatine grossièrement pour obtenir des éclats, concassez grossièrement 1 gaufrette. Sortez la glace du congélateur pour la ramollir. Placez-la en grosses boules dans un saladier et incorporez la nougatine et les morceaux de gaufrette. Mélangez. Remplissez 6 moules à Esquimau ou à entremets en forme de triangles.

3 **Dressez les bâtonnets.** Coupez les 3 gaufrettes restantes en deux. et apposez-en une moitié sur chaque glace. Enfoncez délicatement un bâton en bois au travers et au cœur de la glace. Placez au congélateur pour au moins 4 heures.

4 **Servez.** Faites fondre le chocolat au bain-marie et ajoutez les flocons de sel. Démoulez les Esquimaux et placez-les sur un plat de service. Zébrez-les de chocolat fondu. Dégustez-les ainsi en proposant le complément de chocolat fondu à part.

Pancakes au sarrasin et à l'orange

20 MIN Préparation | **15 MIN** Cuisson | **30 MIN** Repos

POUR 4 personnes

- **3** oranges
- **2** œufs
- **300 g** de farine de sarrasin
- **200 g** de lait de coco en conserve
- **200 g** d'eau gazeuse
- **4 c. à soupe** de miel
- **8 g** de levure chimique
- **1 pincée** de sel
- Huile

1 **Préparez la pâte.** Zestez 1 orange puis pressez-la. Mélangez la farine, la levure et le sel. Ajoutez l'œuf, le lait de coco et le jus d'orange. Remuez tout en ajoutant progressivement l'eau pétillante. Incorporez le miel et les zestes, mélangez et laissez reposer 30 minutes.

2 **Faites cuire les pancakes.** Huilez légèrement une poêle. Faites-la chauffer sur feu vif, puis réduisez à feu moyen pour faire cuire les pancakes. Déposez une louche de pâte, retournez lorsque de petites bulles apparaissent. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec les suprêmes des oranges restantes.

Nids de crêpes dentelle garnis de mousse au chocolat

15 MIN Préparation | **10 MIN** Cuisson | **8 H** Repos | **POUR 4** personnes

- **1** œuf + 2 jaunes
- **10 cl** de lait
- **125 g** de farine
- **100 g** de sucre
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **1 pincée** de sel
- Beurre

POUR LA MOUSSE AU CHOCOLAT :

- **45 cl** de crème liquide entière
- **150 g** de chocolat noir
- **45 g** de sucre glace
- Cacao en poudre

1 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine, les deux sucres et le sel dans un saladier. Faites un puits et versez l'œuf entier et les 2 jaunes. Fouettez et ajoutez progressivement le lait. Laissez reposer 8 heures au réfrigérateur.

2 **Préparez la mousse.** Faites fondre le chocolat au bain-marie. Hors du feu, mélangez la crème, le chocolat et le sucre glace. Filtrez le mélange au chinois et versez-le dans un siphon. Réservez au frais.

3 **Faites cuire.** Versez 30 cl d'eau dans la pâte et mélangez bien. Dans une poêle légèrement beurrée, étalez une très fine crêpe. Retournez-la après quelques secondes, puis déposez-la dans une empreinte de moule à muffin. Déposez une deuxième crêpe dans cette même empreinte avant de passer à la suivante. Faites de même avec toute la pâte, et laissez sécher.

4 **Dressez les nids.** Démoulez vos nids de crêpes et déposez-les dans des caissettes en papier. Garnissez-les de mousse au chocolat. Saupoudrez de cacao et servez.

LE PETIT + Incorporez quelques zestes de citron vert dans la pâte pour faire voyager les papilles au-delà des frontières.

Crêpes au chocolat et aux agrumes

10 MIN Préparation	**35 MIN** Cuisson
1H Repos	**POUR 6** personnes

- **4** œufs
- **75 cl** de lait
- **1 noix** de beurre fondu
- **300 g** de farine
- **6 c. à soupe** de cacao sucré
- **4 c. à soupe** de sucre en poudre
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** d'huile
- **½ c. à soupe** de fleur d'oranger
- **1 pincée** de sel

POUR LE DÉCOR :

- **4** kumquats
- Écorces d'orange confites
- Fleurs de pensée
- Carrés de chocolat
- Sucre glace

1 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine, les sucres, le sel et le cacao dans un saladier. Mélangez vivement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Cassez les œufs dans cette préparation, ajoutez-y l'huile et le beurre fondu puis mélangez. Ajoutez ensuite progressivement le lait en fouettant pour ne pas faire de grumeaux. Ajoutez la fleur d'oranger et laissez reposer la pâte 1 heure à température ambiante.

2 **Faites cuire.** Chauffez une crêpière avec un peu d'huile puis versez l'équivalent d'une louche de pâte. Tournez la poêle pour arriver à étendre la pâte sur l'ensemble de la surface. Faites cuire 2 minutes puis retournez. Attendez 1 minute avant de débarrasser sur une assiette. Faites de même avec le restant de pâte jusqu'à épuisement.

3 **Dressez les assiettes.** Pliez les crêpes en quatre et présentez-les sur un plat de service. Décorez de kumquats coupés en morceaux, d'écorces d'orange confites, de pensées et de carrés de chocolat, puis saupoudrez de sucre glace.

Crêpes tourbillon vanille et chocolat

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **4** œufs
- **50 cl** de lait
- **60 g** de beurre fondu
- **250 g** de farine
- **3 c. à soupe** de sucre en poudre
- **1 sachet** de sucre vanillé
- **1 c. à soupe** de chocolat noir en poudre
- **1 pincée** de sel

1 Préparez la pâte. Mettez la farine dans un saladier avec les sucres et la pincée de sel. Faites un puits au milieu et cassez-y les œufs. Mélangez, en ajoutant le lait froid petit à petit pour éviter les grumeaux. Ajoutez enfin le beurre fondu.

2 Incorporez le chocolat. Prélevez 2 louches de la préparation et versez-les dans un bol. Ajoutez le chocolat en poudre et mélangez bien en ajoutant un peu de lait si nécessaire. Placez cette préparation dans une petite bouteille en plastique souple à embout fin.

3 Faites cuire le tout. Dans une poêle chaude, dessinez un tourbillon de pâte au chocolat en partant du centre. Attendez quelques secondes que la pâte cuise un peu puis versez une grande louche de pâte vanillée pour terminer la crêpe. Réitérez jusqu'à épuisement de la pâte.

Crêpes fourrées à la noix de coco

15 MIN Préparation | **20 MIN** Cuisson | **POUR 4** personnes

- **2** œufs
- **200 g** de farine
- **2 c. à soupe** de sucre
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **200 g** de noix de coco râpée
- **100 g** de sucre
- **2 c. à café** de cardamome
- Huile

1 Préparez la pâte. Mélangez la farine, le sel et le sucre. Incorporez l'œuf battu et 55 cl d'eau petit à petit en mélangeant. Réservez.

2 Préparez la garniture. Mettez le sucre et 8 cl d'eau dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Lorsque le sucre est fondu, ajoutez la noix de coco râpée et laissez cuire en mélangeant souvent. Le sirop de sucre doit être bien absorbé. Sortez la préparation du feu et ajoutez la cardamome. Remuez et laissez refroidir.

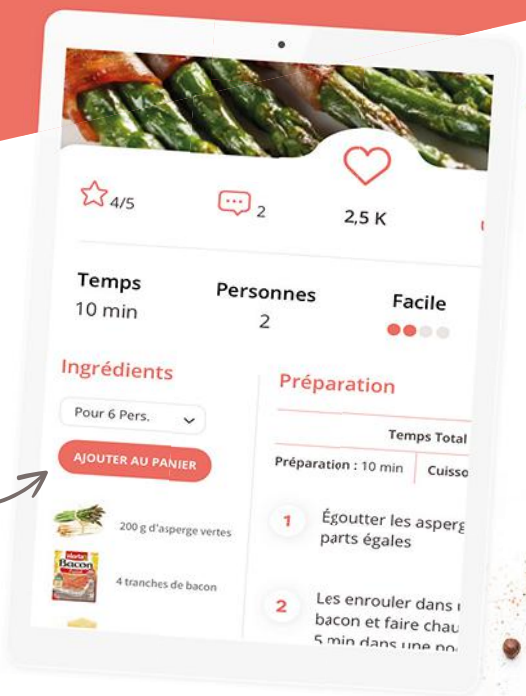
3 Faites cuire le tout. Faites chauffer une poêle graissée. Versez une petite louche de pâte. Couvrez et laissez cuire 2 à 3 minutes. Enlevez le couvercle, déposez un peu de mélange à la noix de coco sur un côté et enroulez la crêpe sur elle-même. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des préparations. Servez chaud ou froid.

marmiton

• cuisiner rend heureux •

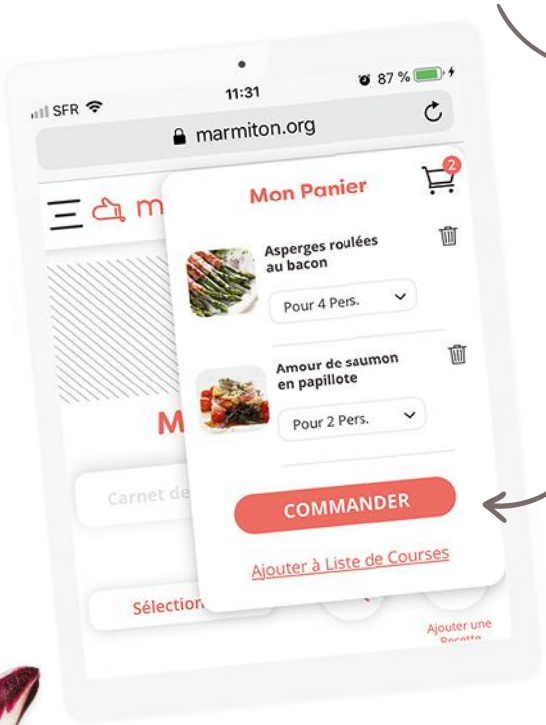
NOUVEAU

Vous pouvez ACHETER directement les ingrédients des recettes Marmiton chez votre distributeur près de chez vous



1

Sélectionnez le "NOMBRE DE PERSONNES" et cliquez ici pour ajouter la recette à votre panier



2

Cliquez sur "COMMANDER" pour ensuite choisir votre distributeur préféré

www.marmiton.org

Intermarché • Casino drive • TOUPARGEL • franprix

CONSEIL
Au moment de congeler pour la dernière fois les gaufrettes nappées, fixez un bâtonnet dans la crème déjà figée. Parfait pour déguster sans s'en mettre plein les doigts.

Gaufrettes glacées à la noix de coco

30 MIN	15 MIN	5 H 30
Préparation	Cuisson	Gaufrettes

POUR 4 gaufrettes

- **250 g** de bananes mûres écrasées
- **1 l** de glace à la noix de coco
- **1** œuf
- **160 g** de beurre ramolli
- **225 g** de farine
- **220 g** de semoule
- **150 g** de chocolat noir
- **80 g** de sucre (facultatif)
- **180 g** de noix de coco râpée
- **1 c. à café** de bicarbonate de soude
- **½ c. à café** de levure chimique

1 **Préparez les gaufrettes.** Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez le beurre, le sucre et la vanille. Remuez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez les œufs, la farine, le bicarbonate, la levure et 140 g de noix de coco râpée. Fouettez à nouveau. Placez la préparation dans un moule rectangulaire chemisé. Piquez la pâte et enfournez pour 10 à 15 minutes. Sortez du four, divisez la gaufrette en deux rectangles égaux et laissez refroidir. Réservez-en un au congélateur.

2 **Préparez la crème.** Dans un saladier, mélangez les bananes avec le sucre. Fouettez la glace pour la ramollir. Incorporez-la au mélange de banane et déposez le tout sur la gaufrette congelée. Recouvrez de la deuxième gaufrette. Mettez au congélateur pour 5 heures au minimum.

3 **Enrobez de chocolat.** Sortez les gaufrettes fourrées à la crème glacée du congélateur. Divisez-les en petits rectangles. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Trempez chaque rectangle de gaufrette dans le chocolat fondu puis dans la noix de coco râpée restante. Disposez le tout sur un plateau allant au congélateur et laissez durcir au moins 30 minutes avant de déguster.

UNE BELLE ANNÉE AVEC marmiton

Je m'abonne !

• EN CADEAU •

UN THÉ NOIR BIO GOURMAND À LA CERISE

Acteurs majeurs des thés et infusions bio haut de gamme en France et en Europe, les **Thés de la Pagode®** ont sélectionné deux très beaux thés noirs d'Inde, venant des jardins d'Assam et de Korakundah. Corsés et charpentés, ils offrent des notes de miel et de châtaigne associés aux notes fruitées gourmandes de la cerise, conférant à ce mélange riche et subtil une belle longueur en bouche.

Quantité de thé : 80 g - Valeur : 13,05 €.

1 AN (6 numéros)

+ VOTRE CADEAU

19 €90 SEULEMENT

au lieu de ~~24,80 €~~

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 6 prochains numéros de marmiton pour **seulement 19,90 €*** **+ 1 boite "Thés de la Pagode®".**

MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

MARM57A

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **19,90 €** = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

N°

Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

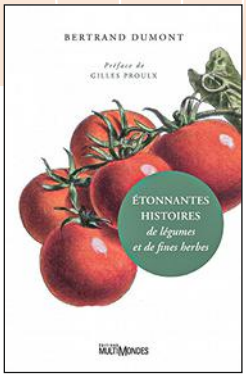
Date et signature obligatoires

*** mon abonnement débutera avec le prochain numéro. Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre.** Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/03/2021. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : https://www.cnil.fr/fr/plaintes

CRÉATION TMBRS

C'est la minute CULTURE

En cette fin d'année, on a sélectionné pour vous des idées de cadeaux culinaires et culturels. Il y en a pour tous les goûts, et nous, on a tout aimé ! Par la rédac'



Louise redécouvre les légumes

Grâce à un livre original sur des légumes et herbes du quotidien. Carottes, radis, tomate, menthe, thym… on découvre leurs voyages à travers le monde, mais aussi les légendes et symboles auxquels ils sont associés. De quoi retrouver de l'intérêt pour le moindre chou de Bruxelles !

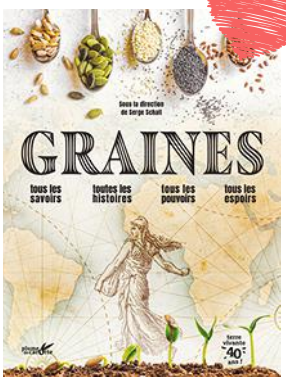
« Étonnantes histoires de légumes et de fines herbes », de Bertrand Dumont, éd. Multimondes, 24,95 €.

MANON

EN PREND DE LA GRAINE

Parce que tout commence avec elles et qu'elles sont aussi riches que mystérieuses, j'ai craqué pour ce beau livre qui s'intéresse aux graines sous tous leurs aspects : botanique, mais aussi historique, philosophique, symbolique et même artistique.

« Graines », sous la direction de Serge Schall, illustrations Titwane, éd. Terre vivante et Plume de carotte, 35 €.



Mélissa se met aux podcasts

Écouter Charles Brumauld nous parler de nutrition est aussi facile que d'écouter la radio… les infos en plus ! Il nous en dit davantage sur les questions que l'on se pose toutes sur notre assiette, sans pour autant porter de jugement ou prendre parti. En qualité de diététicien-nutritionniste, il prouve que tout n'est pas si compliqué quand on veut bien manger.

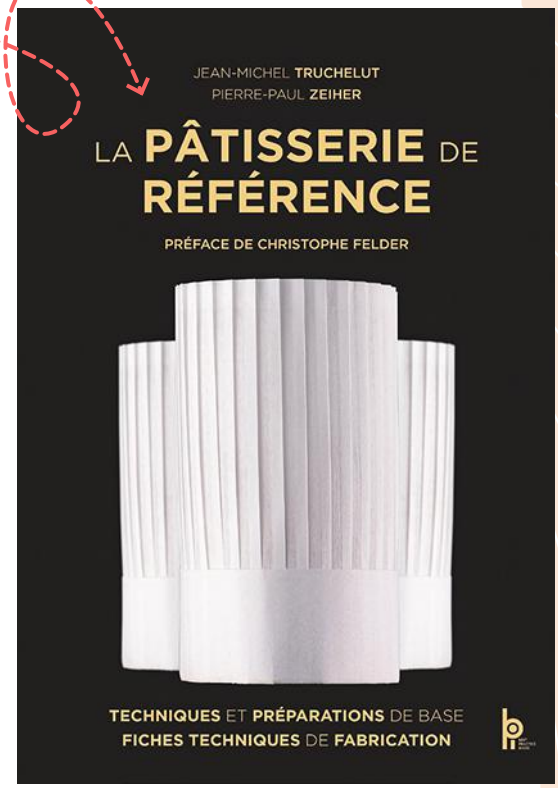
À écouter sur Charlesbrumauld.com

OLIVIER CRAQUE

POUR LES DOUCEURS

Après « La Cuisine de référence », best-seller de la gastronomie, la maison BPI vient de publier son petit frère, consacré cette fois à la pâtisserie. Véritable manuel d'apprentissage, il est aussi utile aux futurs professionnels qu'aux vrais amateurs, avec 100 techniques et préparations de base et autant de fiches recettes, sans oublier l'accès à 130 vidéos d'apprentissage. De quoi devenir un vrai pro ou, à défaut, de faire vraiment plaisir à ses convives.

« La Pâtisserie de référence », de Jean-Michel Truchelut et Jean-Paul Zeiher, éd. BPI, 49 €.



Qui veut du fromage.com
C'EST SI BON DE MANGER BIEN

Adoptez la #Positive Food

AVEC QUIVEUTDUFROMAGE.COM, ADOPTEZ LA #POSITIVEFOOD

Fans de fromage ? Le site QuiVeutDuFromage.com est fait pour vous. Parce que, comme le diraient certains, le fromage, c'est la vie ! QuiVeutDuFromage.com s'engage au quotidien pour une alimentation décomplexée et équilibrée ! Adoptez la #PositiveFood en vous abonnant à la newsletter de QuiVeutDuFromage et recevez bons plans et astuces pour inclure vos fromages préférés dans une alimentation variée. C'est si bon de manger bien !

DU BON BEURRE POUR LA CHANDELEUR

Pour célébrer la Chandeleur, il faut du bon beurre ! Depuis près d'un siècle la laiterie LE GALL propose une gamme de beurres de baratte élaborés dans la tradition sous l'œil attentif du maître beurrier. Fleuron de la marque, la recette « Grand Cru » au lait non pasteurisé permet, telle une madeleine de Proust, de se plonger dans ses souvenirs d'enfance en redécouvrant le bon goût des beurres d'autrefois.

HUILE DE CACAHUÈTE GRILLÉE BIO PLANÈTE

L'huile de cacahuète grillée BIO PLANÈTE – élue Meilleur Produit bio 2021 – apporte ses délicieuses notes à vos soupes ou à vos plats à base de légumes, viande ou poisson pour une cuisine créative et gourmande. La saveur exceptionnelle de cette huile a pour origine le savoir-faire BIO PLANÈTE. De la sélection rigoureuse de cacahuètes issues du commerce équitable (certifié Max Havelaar) en passant par le toastage jusqu'à la trituration du fruit, la qualité et le goût sont les priorités.

JE RÉVOLUTIONNE MES REPAS AVEC COOKEO TOUCH

Cookeo Touch, c'est ma nouvelle façon de cuisiner super vite et super bon. Avec lui, fini le casse-tête des repas ! Entrée, plat, dessert, il y a des milliers de recettes directement intégrées dans mon Cookeo. Il me guide en vidéos et en photos grâce à son écran tactile. Je mets tout dedans et hop : il gère la cuisson tout seul ! Et grâce à sa cuisson haute pression, je peux faire des centaines de recettes en moins de 10 minutes. RSP : 399,99 €.

Table des recettes

Entrées

Endives à croquer 36
Velouté d'endives 37
Œufs mimosa cocorico 90

Plats

Endives au jambon 34
Boulettes de viande 35
Tatin aux endives 38
Galettes chou-fleur et persil 41
Muffins au saumon et pesto de carotte 42
Parmentier de patate douce et lentilles 43
Arancinis aux gésiers 45
Chaussons au boudin noir 45
Rouleaux de lasagnes gratinés 53
Risotto à la chicorée rouge de Trévise 56
Risotto au butternut et au gorgonzola 57
Croissants farcis 58
Enchiladas au poulet 59
Pommes de terre farcies à la mimolette vieille 59
Cannellonis vegan 60
Tartiflette aux pommes 62
Mac and cheese au lard 63
Spaghettis bolognaise aux olives 64
Cannellonis au poulet 64
Bœuf Stroganoff 66
Gratin dauphinois 67
Raviolis à la farine de sarrasin, saumon et ricotta 69
Gratin de crozets à la crème et aux lardons 69
Soupe de nouilles aux crevettes 71
Polenta crémeuse au gorgonzola 72
Pastítsio 72
Polenta aux champignons et œufs mollets 75
Tourte aux champignons et épinards 75
Endives au jambon déstructurées 76
Gnocchis de courge au bleu 76
Gratin de potiron au chèvre 78
Camembert aux pommes 79
Potiron farci 80
Gratin de crevettes et poireaux 82
Lasagnes à la courge 82
Cassoulet 85
Ragoût de poisson aux poireaux 85
Buns aux œufs, épinards et chèvre 86
Cordons-bleus 86
Nid de spaghettis aux boulettes 89
Forêt de brocolis 90
Soupe de pâtisson au bleu d'Auvergne 95
Soupe de potiron aux fruits secs 96
Crème de chou-fleur et champignons 97
Soupe de betterave et gingembre 97
Velouté de panais au pain d'épices 98
Soupe de maïs et piment 99

Desserts

Porridge renardo	91
Galette des Rois	92
Aumônières aux bananes rôties	126
Dutch daddy pancake aux pommes	127
Crêpes au citron	127
Gaufrettes roulées fourrées au caramel	128
Gaufres à la banane et chocolat	129
Gaufres liégeoises	130
Gaufres aux amandes	131
Crêpes sucrée au butternut	131
Gâteau de crêpes au Grand Marnier	133
Glaces triangles vanille praliné	134
Pancakes au sarrasin et à l'orange	135
Nids de crêpes dentelle garnis de mousse au chocolat	135
Crêpes au chocolat et aux agrumes	136
Crêpes tourbillon vanille et chocolat	137
Crêpes fourrées à la noix de coco	138
Gaufrettes glacées à la noix de coco	140

Le mot de la faim !

En route pour 2021

Ça y est, vous venez de feuilleter les dernières pages de Marmiton, mais on ne pouvait pas se quitter sans partager avec vous nos bonnes résolutions culinaires pour cette nouvelle année.

LA FIN DU FROMAGE FONDU POUR ALICE ?

Adieu raclette, fondue savoyarde et vacherin au four… Je n'ai pas décidé de me mettre au régime, mais, chaque fois que j'en mange, je me réveille le lendemain avec une migraine insoutenable. Avant de leur dire au revoir, je vais quand même tenter de les déguster en buvant de la tisane, la migraine viendrait peut-être d'un manque d'eau.

RETROUVER LES TRÉSORS DE LA NATURE POUR LOUISE

Cette année, c'est sûr, j'apprends enfin à mieux connaître les champignons et plantes sauvages comestibles pour les cueillir et les cuisiner !

SE METTRE À PÂTISSER POUR JULIETTE

On me dit fine, voire grande, cuisinière, et c'est vrai que je passe mon temps derrière les fourneaux, sauf… pour ce qui concerne le sucré ! Je bloque sur la pâtisserie et n'ose pas me lancer. Alors, en 2021, je décide de tenter l'aventure !

CARNET D'ADRESSES

- **Amara :** Amara.com
- **Bernardaud :** Bernardaud.com
- **Carrel François et Fils, roussette-de-savoie :** 04 79 33 18 48 (73170 Jongieux)
- **Côté Table :** Cote-table.com
- **Désiré Petit, arbois-pupillin Le Grapiot :** Desirepetit.com
- **Desprat Saint-Verny, côtes-d'Auvergne Boudes :** Despratsaintverny.fr
- **Domaine Grand, côtes-du-jura tradition :** Domaine-grand.com
- **Franck Chavy, régnié :** Domainefranckchavy.fr
- **Gavottes :** Gavottes.fr
- **Godaille :** Godaille.com
- **HK Living :** Hkliving.nl
- **La Tribu :** La-tribu.co
- **Le French biscuit :** Lefrenchbiscuit.fr
- **Le Labo Dumoulin :** en magasins bio.
- **Les 300&bio :** Les300etbio.fr
- **Les Compagnons du Miel :** Lescompagnonsdumiel.fr
- **Liebig :** Liebig.fr
- **Madrange :** Madrange.fr
- **Maison Pechavy :** Maisonpechavy.fr
- **Marie Morin :** Marie-morin.fr
- **Océopin :** Oceopin.com
- **Salon du chocolat :** Shop.salon-du-chocolat.com
- **Søstrene Grene :** Sostrenegrene.com
- **Zara Home :** Zarahome.com

L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard, Audrey Ferrante, Alice Duras, Manon Wild

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

ÉDITION : Audrey Ferrante

CHEFFE DE PROJET MAGAZINE ET EDITION : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 — 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires 75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de Publicité : Cécile Ghis (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising : Géraldine L'Hénaff

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

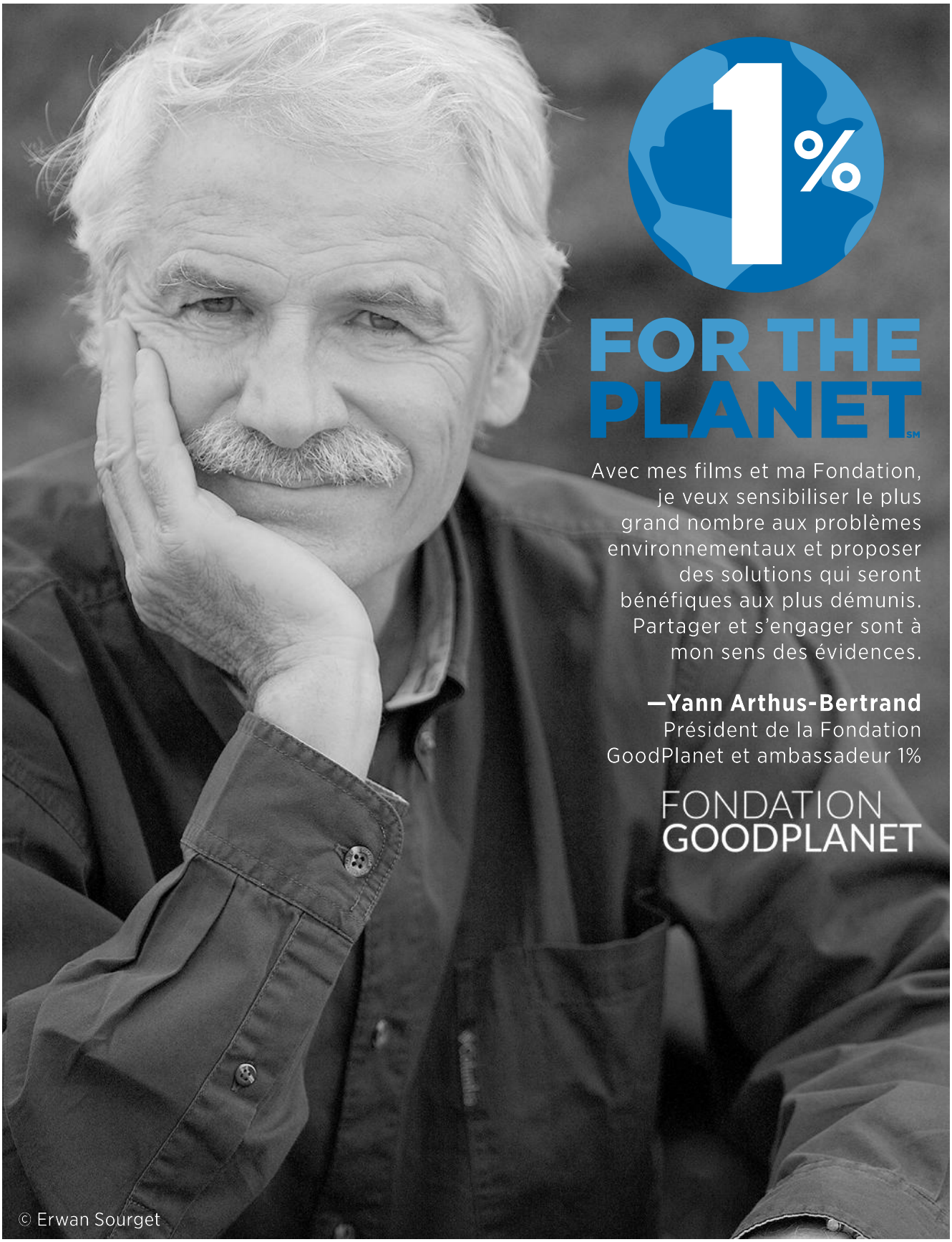
Impression : Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : StockFood/News Life Media. P3 : lubovchipurko/Adobe Stock. P6-10 : A.Lamoureux, Nicolas Buisson, Westend61, DR. P15 : Maria. Epine/Adobe Stock. P16-17 : Marielle/Sucré Salé, hawk11/GettyImages. P18 : Carnet/Sucré Salé. P20-21 : New Africa/Yopoi/Adobe Stock. P22-23 : Grandadam/Saveurs/Sunray Photo, ru_/GettyImages. P24-25 : Nikita Tikhomirov/Unsplash. P26-27 : ADAGP Paris2020/Chagall, DR/Maison Bernardaud. P32 : petrrgoskov/Adobe Stock. P34-38 : Laura Jonneskindt. P40-41 : Ploton/Sucré Salé. P42-43 : Cultura Creative/Tombini/Sucré Salé. P44-45 : Ploton/StockFood/Sucré Salé. P46 : New Africa/Adobe Stock. P48 : Anne-Claire Hérault, Laura Jonneskindt. P50-51 : igorkol_ter/Mihail/toyechkina/Engdao/DR/Adobe Stock, Zakharova_Natalia/bhofack2/igorr1/ed chechine/GettyImages, Susan Brooks-Dammann/Westend61/Photononstop, Propix/Westend61/Photononstop, Becca Tapert/Unsplash. P52-53 : StockFood/News Life Media. P54-55 : Yacobchuk Olena/Adobe Stock. P56-57 : Susan Brooks-Dammann/Westend61/Photononstop, annapustynnikova/Adobe Stock. P58-59 : stepansky/fahrwasser/Nelea Reazanteva/Adobe Stock. P60-61 : Slawomir Fajer/Adobe Stock. P62-63 : Jérôme Rommé/fkruger/Adobe Stock. P64-65 : Brett Stevens/Image Source/Photononstop, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P66-67 : De La Forest/Sucré Salé. P68-69 : Ploton/Sucré Salé. P70-71 : OksanaKiian/GettyImages. P72-73 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Bauer Syndication. P74-75 : Chwistek/Thys/Sucré Salé. P76-77 : Fénot/Sucré Salé, ulyanakhorunzha/Adobe Stock. P78-79 : Desgages/Diane Karell/Sucré Salé. P80-81 : Deslandes/Sucré Salé. P82-83 : Ploton/Thys/Sucré Salé. P84-85 : Camera Press/Hemis.fr, Thys/Sucré Salé. P86-87 : Chwistek/De La Forest/Sucré Salé. P88-89 : azurita/Adobe Stock. P90-91 : rainbow33/lilechka75/Vladislav Nosik/Adobe Stock. P92 : Ploton/Sucré Salé. P94-95 : Diane Karell/Sucré Salé. P96-97 : Kerouédan/Sucré Salé, Lilechka75/nata_vkusidey/Adobe Stock. P98-99 : Studio/Diane Karell/Sucré Salé. P101 : OlesyaSH/Adobe Stock. P102-103 : hchjjl/alex9500/Pixel-Shot/winston/lena_zajchikova/chandlervid85/Adobe Stock, victoriya89/GettyImages. P104-106 : Victor Picon. P107 : Marina Gorskaya/Adobe Stock. P108-109 : uliab/Adobe Stock. P110-113 : Cassandre Favaro, Maëlle Saliou, DR/French Biscuit, teamfoto/WavebreakmediaMicro/mavoimages/Adobe Stock, alvarez/GettyImages. P114-115 : olhastock/Adobe Stock, memo84/GettyImages. P116-117 : Kotoyamagami/Erika/Adobe Stock. P118-119 : Iana Kotova/Infografick/GettyImages. P120-121 : Iana Kotova/LRPhotographies/Dmitry_Chulov/GettyImages, Tony Steinhardt/Author 's Image/Photononstop, Beboy/Adobe Stock, Eric Nathan/Loop Images/Photononstop, Sime/Photononstop, Franz Marc Frei/Look/Photononstop. P122-123 : Norris/Sucré Salé, Jérôme Rommé/Kolesnikovserg/Fischer Food Design/Frog974/Maceo/Adobe Stock, dianazh/GettyImages, Brett Stevens/Cultura/Photononstop. P126-127 : S'Cuiz In/Sucré Salé, FomaA/Adobe Stock, Camera Press/Hemis.fr. P128-129 : nikolaydonetsk/Nata Bene/Adobe Stock. P130-131 : StockFood/Hemis.fr, Marie-Thérèse Cramer/FJT/Sunray Photo, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P132-133 : Brett Stevens/Cultura/Photononstop. P134-135 : Gousses de Vanille/Steve Ho/Sucré Salé, StockFood/Hemis.fr. P136-137 : Anne Kerouédan/Sunray Photo. P138 : Brett Stevens/Image Source/Photononstop. P140 : Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo.



+1 Yann Arthus Bertrand soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.

www.onepercentfortheplanet.org

1% FOR THE PLANET

PERLE DE CIDRE

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE INÉDITE

GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993 - © Audrey Ravaché - Les Celliers Associés - Visuels non contractuels - GSVDR073

Découvrez ces cidres haut de gamme aux bulles fines, à la robe or et cristalline,
et aux arômes uniques avec de subtiles notes florales et d'agrumes, élaborés par notre maître de chai.
En brut et en fruité, Perle de Cidre accompagnera avec raffinement tous vos moments festifs.

Val de Rance
Nos Pommes ont du Savoir-Cidre

www.valderance.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.